



**ATENCIÓN
LUNARES: Control
y prevención**

**EL DESEO
DE COMER**
Trucos para
controlar el hambre



DIGITAL
ISSUE

La revista
que te hace sentir mejor

Año 8 - Número 114



VIDA Saludable

**DIETAS ANTI-
COLESTEROL:
¿SON EFECTIVAS?**

**¿POR QUÉ
HABLAMOS MAL
DE LOS DEMÁS?**

Causas y
consecuencias

**DOLOR
DE CABEZA**

Dime donde te duele
y te diré qué tienes

**BRAZOS
SIN
FLACCIDEZ**

Nuevos
tratamientos
estéticos

Serum

Super poder
anti-arrugas

**CÓMO NOS CAMBIA
LA SEXUALIDAD DE
ACUERDO A NUESTRA EDAD
NUEVOS DESAFÍOS,
NUEVAS SOLUCIONES**



8 771328 498002

Centuria pro
Aromaterapia HEAVY DUTY FOAM

Colección
Silver

Tela Aromaterapia

Aromas que estimulan tus sueños

Consiste en microcápsulas con aceites esenciales que se insertan en las fibras textiles y por el roce del cuerpo liberan un ligero y agradable aroma que estimula las zonas del cerebro relacionadas con la memorización, respiración, circulación sanguínea y las glándulas endocrinas, provocando efectos de relajación que mejoran la calidad del sueño.

Heavy Duty Foam

El soporte ideal que garantiza la correcta postura corporal

Espuma de altísima densidad que distribuye los puntos de apoyo de manera uniforme haciendo que el cuerpo trabaje en forma adecuada en el momento del descanso. Previene contracturas, artrosis, artritis, lumbalgias y es ideal para soportar diferentes pesos.

Descubrí la mejor alternativa de descanso pensada para tu salud

Un renovado y distinguido diseño en su tejido con aromaterapia, te hará sentir una experiencia llena de fragancias estimulantes y tranquilizadoras.

www.suavestar.com.ar



Seguinos en Facebook


Suavestar
Colchones & Sommers

Actualidad Saludable



■ Novedad

DORMIR MUCHO ADELGAZA!

Los periodos cortos de sueño
aumentan el riesgo de obesidad

No siempre la culpa la tienen las calorías que comemos de más. El estrés, el metabolismo

de cada persona, la genética y el sueño también influyen en nuestro peso. Desde hace años se

vienen realizando estudios que relacionan el peso con la cantidad de sueño, y se ha demostrado que dormir más ayuda a limitar la genética que predispone a aumentar de peso.

■ Para comprobar esto investigaron a más de 1,000 parejas de gemelos idénticos en Estados Unidos. Según los resul-

tados, dormir menos de 7 horas por noche está relacionado con una mayor cantidad de masa muscular, un peso más alto y mayor influencia genética en el peso.

■ Así que ya sabe, dormir más no nos hará más delgados de forma automática, pero sí ayudará a limitar la influencia de nuestros genes

SI DORMIMOS ENTRE 7 Y 8 HORAS, HACEMOS UNA DIETA SANA y actividad física, lograremos un buen cuerpo y una mejor calidad de vida.



¿Cuál es la verdura que tiene menos calorías? Es la rúcula o arúgula: sólo tiene 4 calorías por taza. Además de ser hipocalórica, presenta la ventaja de que, frente a la lechuga clásica, contiene más calcio (un 70% más), abundantes betacarotenos y vitamina A, además de magnesio y luteína.

Actualidad



HOY

¿Qué alimento tiene más sal?

El sodio es un mineral necesario para el buen funcionamiento del organismo, pero si nos excedemos en su consumo, puede incrementar el riesgo de

padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Debido a que la mayor ingesta de sodio se produce a través de los alimentos elaborados, es funda-

mental controlar lo que comemos. Lo desafiamos a contestar cuál de estos alimentos es el que más sodio contiene cada 100 g.

Encuentre la respuesta en la página 63.



570

Es el número promedio de calorías de más que comemos hoy en comparación a lo que la gente consumía en los años setenta. ¿Será esta una de las causas de la epidemia de obesidad que está ocurriendo a nivel global?

Quando elige una dieta, ¿de dónde la toma?

Todos alguna vez nos hemos visto al espejo y pensado: "estoy gordo/a". Y lo primero que se nos ha ocurrido para bajar de peso es cumplir con alguna dieta, para poner un límite "estricto" a la

cantidad de calorías que comemos por día. Preguntamos a los lectores cuál es la procedencia de esas dietas. Estas fueron sus respuestas:

7%

La tomo de una revista

1%

Recomendada por un amigo o familiar

24%

La levanto de internet

24%

Indicada por el médico nutricionista

3%

Indicada por el profesor del gimnasio

48%

No hago dietas, sólo me cuido en las comidas

Saludable

■ Nutrición

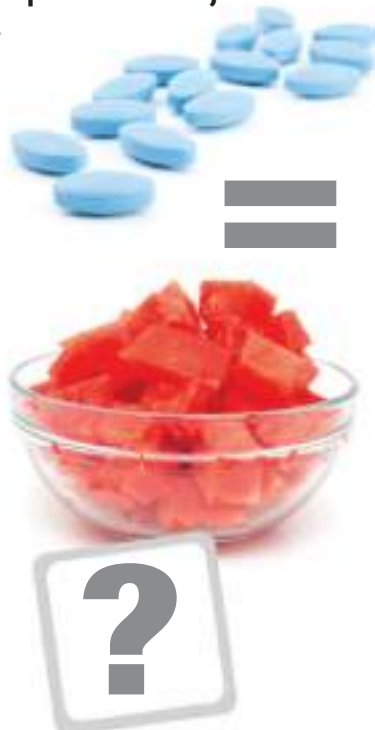
¿LA SANDÍA TIENE LOS MISMOS EFECTOS QUE LA “PASTILLITA AZUL”?

Parece ser que presenta un compuesto semejante al famoso estimulante sexual.

Según científicos de la Universidad de Texas (EE UU), una tajada de sandía podría tener efectos similares a los del sildenafil, el famoso medicamento para disfunción eréctil y hasta podría aumentar el deseo sexual. De acuerdo con los investigadores, este efecto se debería a su contenido en citrulina, una sustancia capaz de relajar los vasos sanguíneos. Cuando se consume la sandía, la citrulina se convierte en

arginina, un aminoácido que mejora la producción de óxido nítrico que a su vez relaja los vasos sanguíneos, y éste es el mismo efecto que tiene “la pastilla azul”.

El único obstáculo es que la citrulina se encuentra en mayor concentración en la corteza de la sandía. Los científicos están ahora investigando la posibilidad de producir nuevas variedades de la fruta con mayores concentraciones de citrulina en la pulpa.



■ Hábitos

Fumar adelantaría 1 año la menopausia

De acuerdo a diferentes estudios, las mujeres que fuman podrían llegar a la menopausia cerca de un año antes que aquellas que no lo hacen.

Científicos de la Universidad de Hong Kong analizaron diversos estudios, en los cuales se usó un corte de edad de 50 y 51 años para agrupar a las mujeres en menopausia “tem-

prana” o “tardía”. Entre las 43.000 pacientes analizadas, aquellas que fumaban eran un 43% más propensas a tener una menopausia temprana. Esto se debe a que fumar podría afectar el modo en que las mujeres fabrican o se deshacen del estrógeno. Además, algunos investigadores creen que ciertos componentes del cigarrillo podrían matar a los óvulos, lo que afectaría la fertilidad.

10 consejos para...

PREVENIR LAS VÁRICES

Cuide sus piernas para que estén lindas y saludables.

1. Realice todo tipo de ejercicios que hagan trabajar los músculos de la pantorrilla como caminar, correr, andar en bicicleta y hacer aparatos. También resulta beneficioso practicar deportes: tenis, fútbol, básquet y vóley, son muy buenos para evitar las várices. Si no puede realizar estas actividades se recomienda hacer ejercicios de piernas en casa.
2. Si tiene que trabajar parado es importante que camine todo lo que pueda, y si es posible descansar las piernas 5 minutos cada dos horas elevándolas.
3. Si ya tiene várices o antecedentes hereditarios, use medias de compresión.
4. Si aparece una várice o derrame, por pequeños que sean, evite automedicarse y consulte con un especialista.
5. No oculte sus piernas: esconder el problema no lo soluciona y es importante considerar a las várices como una afección de la salud y no una mera cuestión estética.
6. Consulte a su médico: Las várices constituyen una problemática progresiva, por lo que retrasar el tratamiento puede resultar muy perjudicial.
7. Evite el exceso de peso.
8. No use medias o pantalones apretados que dificulten el retorno venoso.
9. De ser posible, evite tomar hormonas femeninas, como los anticonceptivos.
10. No pierda tiempo. De padecer várices, consulte a un especialista para que le dé el tratamiento adecuado.

• Asesoramiento: Dr. Miguel Angel Gramajo Booth, médico flebólogo

VIDA SALUDABLE
ES EDITADA POR



www.mediacontenidos.com
produccion@mediacontenidos.com
HECHO EL DEPÓSITO QUE MARCA LA LEY. RESERVADO
TODOS LOS DERECHOS DE AUTOR. PROHIBIDA SU
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL. 2024

DOLOR DE CABEZA

Dime dónde te duele, y te diré qué tienes

El dolor de cabeza es uno de los síntomas más habituales y puede deberse a múltiples factores, físicos, mentales y ambientales. Sus causas más comunes son: estrés, mala circulación sanguínea, reacción frente a la tiramina (un compuesto que se encuentra en comidas y bebidas), consumo de sustancias tóxicas para el

organismo (como alcohol, estimulantes o cigarrillo) o problemas digestivos. La diferencia entre la cefalea –dolor de cabeza común– y la migraña (también llamada jaqueca), estriba en que esta última suele ser periódica o crónica, y su origen es principalmente vascular, mientras que la cefalea es un episodio ocasional.

VISTA CANSADA

- **Dónde duele.** La frente y las sienes.
- **Síntoma.** Cansancio de vista.
- **Causa.** Problemas en los músculos del ojo.
- **Qué hacer.** Concurrir al oculista para que indique la corrección adecuada, a través de lentes.

10 consejos para prevenir

1. No fume y trate de mantener distancia de los fumadores.
2. No tome más de un café o té por día.
3. Levántese todos los días a la misma hora.
4. No se saltee comidas, especialmente el desayuno.
5. No coma dulces en exceso.
6. Evite comer queso curado, solo coma queso fresco.
7. No coma demasiado chocolate.
8. No tome bebidas alcohólicas.
9. Evite ingerir carnes y alimentos en conserva.
10. Consulte al médico para que determine el diagnóstico.

ESTRÉS

- **Dónde duele.** En las mandíbulas.
- **Síntoma.** Contractura en la mandíbulas por presión (bruxismo).
- **Causa.** Estrés y tensión.
- **Qué hacer.** Métodos de relajación, práctica de actividad física. También pueden ser disciplinas como meditación o Yoga. Consultar al dentista.



ESFUERZO EXCESIVO

- **Dónde duele.** En toda la cabeza.
- **Síntoma.** Aparece espontáneamente después de correr, practicar deporte en exceso o tener relaciones sexuales.
- **Causa.** Esfuerzo físico excesivo.
- **Qué hacer.** Descansar y un analgésico de venta libre será suficiente.

En la migraña clásica hay aviso de que el dolor se inicia (aura), con manchas o destellos luminosos.



TENSIÓN

- **Dónde duele:** frente.
- **Síntoma.** Dolor persistente y punzante.
- **Causa.** Tensión nerviosa y cansancio.
- **Qué hacer.** Masajear cuello y hombros, hacer ejercicios de estiramientos y relajación. Paños de agua tibia sobre la frente.

SINUSITIS

- **Dónde duele.** La frente, los ojos y la nariz.
- **Síntoma.** Se forma un área latente sobre los ojos, con congestión nasal. Si la mucosidad es amarillenta puede indicar infección, en este caso consultar al médico.
- **Causa.** Sinusitis.
- **Qué hacer.** Paliar el dolor con descongestivos, nebulizadores y algún analgésico (recetados por el médico).



MIGRAÑA

- **Dónde duele.** Desde los ojos a la nuca.
- **Síntoma.** Dolor intenso y sensación de latido en la zona. A veces con fotofobia y náuseas. Suele ser precedido por cambios de humor y visión distorsionada.
- **Causa.** Trastorno vascular, motivo de la migraña clásica.
- **Qué hacer.** Tomar un analgésico de venta libre y permanecer en un espacio a oscuras hasta que haga efecto (aproximadamente una hora). En casos más agudos, consultar al médico para que prescriba un tratamiento específico con analgésicos más fuertes.



ALGO QUE COMÍ

- **Dónde duele.** Un costado de la cara, del ojo a la frente.
- **Síntoma.** Dolor intenso, desde unos minutos hasta varias horas. Puede producir congestión nasal y enrojecimiento de los ojos.
- **Causa.** Factores externos: comidas pesadas, alcohol, exceso de tabaco.
- **Qué hacer.** Puede repetirse cada vez que se cometen estos excesos. Restringir el consumo de comidas picantes o embutidos, grasas, el cigarrillo y el alcohol.



47

Por ciento de la población mundial sufre al menos una vez al año de una cefalea.



DÉCADA POR
DÉCADA DE LA VIDA,
LOS PROBLEMAS
SEXUALES MÁS
FRECUENTES Y
CÓMO SUPERARLOS



CÓMO CAMBIA LA SEXUALIDAD DE ACUERDO A LA EDAD

Soluciones

A MEDIDA QUE PASAN LOS AÑOS, HOMBRES Y MUJERES VAN ATRAVESANDO DISTINTAS ETAPAS, Y CON CADA UNA DE ELLAS MUCHOS CAMBIOS.

Y LA SEXUALIDAD TAMBIÉN SE VA MODIFICANDO. ¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS SEXUALES MÁS COMUNES EN CADA DÉCADA Y CÓMO SUPERARLOS? LOS ESPECIALISTAS NOS AYUDAN A ENTENDER POR QUÉ OCURREN Y DAN TODOS LOS CONSEJOS PARA INCREMENTAR EL DESEO Y PLACER SEXUAL SEGÚN LAS DISTINTAS EDADES.



La sexualidad es una función humana que involucra los aspectos físicos, emocionales, culturales y espirituales del ser humano. Todas las personas nacen con capacidad potencial para ejercer su sexualidad, y el pasaje por las diferentes etapas de la vida va permitiendo que la persona se apropie de la misma para

poder ejercerla en su vida adulta", dice la doctora Beatriz Literat, médica ginecóloga y sexóloga clínica. Pero ¿cómo va cambiando a medida que pasan los años? ¿Cuáles son las problemáticas más comunes que se dan en cada década? ¿Qué soluciones encontramos? A vuelta de página, las respuestas.

→ DE LOS 20 A LOS 30 AÑOS

Las dificultades sexuales más frecuentes en esta etapa

➤ En las mujeres

✓ PROBLEMA 1:

En esta edad, las mujeres están más que nada preocupadas por conocerse a ellas mismas, entender su sexualidad y descubrir sus orgasmos. Y aquí, uno de los problemas que se da con mayor frecuencia es la dificultad para lograr el orgasmo, y los trastornos que aparecen en la fase de excitación sexual (que es la que determina la existencia o no de orgasmo posterior). “La disfunción sexual de la excitación, puede manifestarse como la imposibilidad de sentir excitación sexual y/o como ausencia de fluido lubricante vaginal durante las actividades sexuales. En estos casos, el origen puede estar en que la mujer no se siente suficientemente involucrada en la actividad, por causas diversas relacionadas con los sentimientos hacia su compañero, por no sentirse cómoda con el entorno, por falta de conocimiento sexual, por el padecimiento de alguna fobia, entre otros motivos”, explica la doctora Literat.

▪ **Soluciones:** La información en sitios educativos sobre sexualidad y las lecturas de libros educativos sobre el tema son aconsejables. También recurrir a una consulta de orientación sexológica es muy positivo. Los jóvenes no deben pensar que este tipo de consultas es para la gente mayor, justamente en esta edad es la que se inician y deben asesorarse adecuadamente con

un profesional de la salud.

Además, la doctora Literat recomienda: “Conviene conocer bien a la otra persona a nivel personal, para desarrollar confianza y afecto, a fin de que en el vínculo se cuiden el uno al otro y que la sexualidad no sea una simple descarga para un placer egoísta. Es una forma de prevenir de alguna manera las enfermedades de transmisión sexual, que se contagian durante las prácticas orales y otras en las cuales no se utilizan los preservativos”, dice Literat.

✓ PROBLEMA 2:

Muchas veces sucede que si bien el deseo sexual se siente más intensamente en esta década, la mujer es más insegura. Y esto lleva a que haga solamente lo que el hombre quiere, y ella no quede satisfecha (la satisface que él esté satisfecho, pero no es una satisfacción donde ella está plena). De todas formas, también hay otro grupo de mujeres que se conocen más y se atreven a una sexualidad más rica.

El consejo de la especialista

“Lo principal en esta etapa, es que los jóvenes puedan desarrollar relaciones nutritivas a nivel emocional y físico, no ejercer una sexualidad desprovista de contenidos emocionales y solamente para poder obtener experiencia. Siempre es aconsejable informarse bien para desempeñar una sexualidad segura que prevenga los embarazos no deseados y las ETS (enfermedades de transmisión sexual)”, dice la doctora Literat.



> En los varones

✓ **PROBLEMA 1:** Entre los varones, la falta de control eyaculatorio y la ansiedad por su desempeño, es lo que más los afecta en esta etapa. Ellos tienen como objetivo demostrar su virilidad frente a las chicas y esto muchas veces conlleva ansiedad por su desempeño sexual, lo cual produce trastornos eyaculatorios, como la eyaculación anticipada y diferida (retardada).

■ **Soluciones:** En primer lugar hay que informarse, ya que muchas veces el problema está ocasionado por falta de experiencia y conocimiento. Si esto no es suficiente, debe realizarse un tratamiento con abordaje médico-psico-sexológico. La doctora Literat explica que los medicamentos se utilizan, en esta edad, en casos determinados, en los cuales sea pertinente: "Igual hay que saber que como los tratamientos son de breve duración, aún si se prescriben medicamentos, no es por mucho tiempo", detalla Literat. Y agrega: "Hay que tener en claro que la solución no pasa por convertirse en un coleccionista de experiencias, sino por tratar de establecer vínculos que no generen ansiedad, para poder desempeñarse con tranquilidad y sintiendo el afecto hacia la otra persona como prioridad. Estar centrado en el placer de la compañera y saberse querido y aceptado como persona, baja el estrés y normaliza la respuesta sexual", comenta Literat. A su vez, el doctor Adrián Sapetti, aconseja leer libros de divulgación de temas de sexología y hacer una terapia sexual focalizada (donde muchas veces trabajan con alguna medicación): "Esto les permitirá una especie de re-educación del reflejo eyaculatorio. Permiten que el eyaculador precoz controle su ansiedad y aprenda a demorar o regular su eyaculación", comenta Sapetti. En algunos casos, especialmente en ciertas personalidades fóbicas con intensa sensación de angustia o temor, es necesario recetarles medicación antifóbica o ansiolítica, generalmente mientras dure el tratamiento.

Pero hay más: Sandra Lustgarten, psicóloga y sexóloga, remarca que en la terapia sexual para los varones que sufren eyaculación precoz (en donde se enseñan diferentes ejercicios para que el paciente aprenda a controlar volunta-

Cuando nace un hijo:

Un momento clave para la sexualidad de la pareja



Durante la etapa que va de los 20 a los 30, muchas mujeres se convierten en madres. Y aquí, el tema de la sexualidad cobra un gran protagonismo en la pareja, porque se comienza a vivir con grandes cambios. Muchas veces sucede que las parejas que tienen hijos no pueden lograr el encuentro sexual... Para trabajar esta etapa mis consejos son:

- **Hablar con la pareja.** La lactancia, la crianza, las comidas, no deben perjudicar los momentos a solas, como proyecto de pareja y de familia.
- **Cuando sus culpas se lo permitan, deben escaparse** con la complicidad de una abuela o amiga que se ocupen de cuidar a los menores.
- **Ausentarse durante unas horas los dos solos** para hacer el amor en un hotel, o para hacer juntos lo que quieran: pasear, conversar, cenar.
- **Nunca llevar a los niños a la cama grande**, porque es el nido de amor de los adultos. Erotizar el cuarto infantil elogiando sus juguetes, adornos, libritos, la propia cama y sábanas de los niños para que quieran quedarse allí.
- **Relación sexual no es sinónimo de coito vaginal, sino de placer corporal y amor.** Si hay bajo deseo sexual y dolores corporales, pueden recuperar las conversaciones tiernas, amorosas.

Licenciada Isabel Boschi. Psicóloga y sexóloga.

riamente el momento en que desea eyacular), es importante trabajar con la pareja, aunque a veces es muy difícil porque hay resistencia por parte de los hombres. ¿Algunos ejercicios para hacer en casa? Lustgarten los detalla:

- Ejercicio de parada y arranque: Van cambiando la técnica según el paciente y la evolución. Consiste en una práctica que debe realizarse en casa, en un ambiente cómodo y relajado, en donde el paciente se masturba las primeras veces sin fluidos (lo que se llama "en seco") hasta que puede descubrir la señal que le anuncia que es inminente la eyaculación, y entonces debe parar hasta que el miembro baje unos 45 grados, para comenzar de nuevo. El profesional da las indicaciones en cuanto a las veces necesarias para la parada y arranque y cuándo será el momento en que el paciente pueda eyacular finalmente.
- Otras técnicas importantes en el tratamiento de la eyaculación precoz, son los ejercicios de sensibilidad relacionados con las caricias en las diferentes zonas erógenas.

La recomendación es que las parejas trabajen mucho con los sentidos, den lugar a tocarse, sentirse, olerse, y estimularse antes de la penetración.



→ DE LOS 30 A LOS 50 AÑOS

Las dificultades más frecuentes en esta etapa

> En las mujeres

✓ PROBLEMA 1:

En esta etapa muchas veces suelen aparecer disfunciones sexuales como fobias o trastornos en la fase de excitación tanto como en el logro del orgasmo, que en general se resuelven con un tratamiento breve. Las personas tienen que saber que la función sexual está expuesta a trastornos durante toda la vida, del mismo modo que la función digestiva, la respiratoria, la visual, etc. De hecho, padecer diabetes, anemias, problemas hormonales como hipotiroidismo o simplemente los efectos colaterales de ciertos medicamentos, pueden provocar algún trastorno de la sexualidad; que se resolverá con el tratamiento adecuado.

■ **Soluciones:** La doctora Literat dice que en estos casos es muy importante realizar un correcto diagnóstico y no suponer que la causa de estos problemas, es solamente el "estrés". Existen abordajes al problema que integran los aspectos médicos, psicológicos y sexológicos propiamente dichos: "Estos últimos incluyen la información sobre técnicas sexuales y recursos que necesitan poseer, tanto el varón como la mujer, como por ejemplo aprender a localizar zonas erógenas no tradicionales que disparen una excitación más intensa", comenta Literat.

Lustgarten explica que las fobias sexuales son temores que circulan en torno a la relación sexual. "En estos casos, los ejercicios de focalización asistida ayudan mucho ya que la tarea de visualizar lleva a que la paciente pueda sacar el foco de la cuestión que imposibilita

el sexo y se concentre en su cuerpo y en el órgano en cuestión. Se trabaja mucho con la respiración y con visualizaciones asociadas a sensaciones. La idea es buscar cosas placenteras con la imaginación para relajar los trastornos de ansiedad", explica Lustgarten.

Con los trastornos en la fase de excitación, estamos hablando de la anorgasmia: "Aquí las pacientes relatan que por alguna causa no pueden llegar al orgasmo y en realidad estas pacientes nunca han conocido su genitalidad. Los juegos indicados en este caso son por ejemplo la práctica de la masturbación con un espejito enfrente para ir conociendo bien la zona genital y saber cuál es la región de mayor placer y satisfacción frente a la estimulación. Esto favorecerá que la paciente pueda pedir a su pareja la manera que desea ser acariciada.

✓ PROBLEMA 2:

Hay mujeres que no pueden comunicarse con su pareja, que no pueden decirle lo que les gusta, lo que quieren a nivel sexual, para poder incrementar el deseo y el placer: "Existen temas pendientes no relacionados con la sexualidad, sino con la vida de la pareja, que deberían ser dialogados y resueltos, para que no constituyan una barrera en el vínculo, que afecta la sexualidad", explica Literat.

■ Soluciones:

La mujer tiene que saber lo que quiere: conocer su cuerpo, saber cómo funciona y cómo llegar al orgasmo. Es importante que pueda compartir todas estas experiencias con su pareja, y que ambos hablen de las cosas que le gustan a cada uno.

> En los varones

PROBLEMA 1:

Promediando los 45 a 50 años comienza a aparecer en los hombres la disfunción eréctil y los trastornos en su deseo sexual: "Un duelo no elaborado, algunos medicamentos, el resabio de una educación represora, la crisis de la mediana edad de la vida, fracasos económicos o amorosos, pueden inhibir su respuesta sexual", dice Sapetti.

■ **Soluciones:** Se trata, también a nivel de la sexualidad, de ser creativos a fin de poder seguir disfrutando de momentos de intimidad sin comparar el desempeño cuantitativamente con anteriores rendimientos, sino gozando de emociones y sensaciones que contribuirán a que nos sintamos vivos y dueños de nuestros deseos. Siempre que no sea maníaca, la práctica sexual es expresión de salud y trae más beneficios que riesgos: reduce tensiones físicas y psicológicas y repercute, a través del placer, en todos los planos vitales, fortaleciendo la autoestima.

Sapetti explica que el tratamiento de la inhibición del deseo sexual dependerá de las causas que lo provoquen: "Cuando la problemática está asociada a temas situacionales o vinculares, el tratamiento más utilizado y efectivo, a veces combinado con ayuda medicamentosa, consiste en una terapia sexual corta -entre 10 y 15 sesiones-. En algunos casos, bastará con que asista sólo el varón o la mujer disfuncional pero resulta bastante habitual, así como provechoso, que se convoque a ambos integrantes de la pareja", detalla el especialista.

Lustgarten comenta que el tratamiento de los varones con disfunción eréctil requiere una entrevista muy detallada con el especialista para diferenciar si se trata de un problema clínico o psicológico: "En general se trabaja con un tratamiento sexual con técnicas de Kegel, y hasta se puede tener como ayuda el sildenafil y terapia psicológica para ver cuáles son las situaciones que hacen que se pierda la erección", explica Lustgarten.



Ejercicios Kegel: para lograr más intensidad sexual

Trabajar y fortalecer los músculos perivaginales permite obtener mayor placer y mejores orgasmos.

1. Ubique el músculo pubococcígeo con alguno de estos procedimientos:

- Buscarlo en un libro.
- Introducir un dedo en la vagina y apretar tan fuerte como si no quisiera dejarlo salir.
- Sentarse en el inodoro para orinar y cortar el chorro de orina. El músculo que lo corta es el pubo-

coccígeo.

2. Sentada, preferentemente en un sillón con los brazos apoyados, y con todo el cuerpo relajado, respire según su ritmo habitual y contraiga la entrada de la vagina, en la que previamente había introducido el dedo medio o índice para probar el tono muscular de los músculos perivagi-

nales. Una vez ubicado el músculo pubococcígeo no es necesario dejar el dedo en la vagina, salvo cuando quiera probar la fuerza de la musculatura vaginal.

3. Contraiga esos músculos durante varios minutos y relaje hasta descargar toda la tensión. La consigna que debe darse a sí misma

es: "contraer" durante 5 segundos para ubicar la contracción; "relajar" hasta que no quede resto de tensión en la musculatura vaginal.

4. Repita el ejercicio hasta llegar a 300 por vez, lo que lleva, conseguida la práctica correcta, no más de 10 minutos por día.

➔ A PARTIR DE LOS 50

Las dificultades más frecuentes en esta etapa

➤ En las mujeres

✓ PROBLEMA 1:

En la etapa climatérica la sexualidad puede volverse muy plena porque la pareja se encuentra de nuevo sola en casa, como en los primeros tiempos. En las mujeres, la dispareunia (coito doloroso) por las alteraciones hormonales de la etapa y la falta de lubricación son los problemas principales. Si una persona ha mantenido una vida sexual armoniosa, la seguirá manteniendo, a menos que aparezcan cuestiones de salud que afecten la función sexual. También es importante la actitud de la pareja y su desempeño. La doctora Literat explica que tanto la andropausia como la menopausia comienzan a afectar la sexualidad, en personas sanas, generalmente alrededor de los 60 ó 65 años. Sin embargo no debemos olvidar que la sexualidad va de la mano de la autoestima, de un vínculo amoroso armonioso, y de otras variables de orden psicoemocional y espiritual. Por ese motivo, en esa década de balance de la propia vida, pueden aparecer disfunciones que no tienen una causa biológica, sino que pueden ser síntomas y signos de una insatisfacción espiritual, que habrá que investigar y superar.

▪ **Soluciones:** *La mayoría de las disfunciones sexuales tiene solución y cada vez más se cuenta con nuevos tratamientos. Muchas veces no se ha podido realizar la consulta con el/la profesional idóneo por desconocimiento, o tal vez por vergüenza o prejuicio se mantuvo el problema en secreto. Es un derecho indiscutible desear tener una vida sexual normal y satisfactoria y por eso, se puede realizar una consulta y un tratamiento sexológico a cualquier edad de la vida: "En esta etapa, las parejas pueden ser las mismas o nuevas, en cualquier caso la entrevista sexológica brinda orientación para desterrar tabúes y creencias y aprender nuevos recursos, no importa la edad que se tenga", comenta Literat.*



✓ PROBLEMA 2:

Menopausia: Se conoce esta etapa como el cese de la menstruación femenina, y muchas mujeres la viven como la pérdida irreparable de la posibilidad de procreación. Los cambios corporales como la sequedad vaginal, las adiposidades, las arrugas, modifican su autoestima física. A veces esta sequedad hace dolorosa la penetración y la lleva a evitar las relaciones sexuales en general, por miedo al dolor. Se priva así de una proximidad física que desea, pero tiene miedo.

■ **Soluciones:** A partir de la menopausia, es importante usar un buen gel lubricante recomendado por la ginecóloga. Pero además, pedir a la pareja el contacto de las caricias. Es muy recomendable practicar los ejercicios de Kegel (ver recuadro), de contracción y relajación vaginal que tonifican las paredes vaginales, aumentan la lubricación de la mucosa vaginal y favorecen la excitación sexual.

> En los varones

✓ **PROBLEMA 1:** La falta de deseo y la disfunción eréctil, como consecuencia de trastornos sistémicos como el aumento del colesterol en sangre, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades que repercuten en la respuesta sexual.

■ **Solución:** Ir al médico para tratar las enfermedades de base y al sexólogo para aprender técnicas que le permitan superar las dificultades: "Sentir que uno es menos hombre por realizar una consulta sexológica sucede cada vez menos. Todo hombre desea sentirse pleno a cualquier edad", detalla Literat.

✓ **PROBLEMA 2:** La andropausia: es la etapa de la baja hormonal de testosterona en el varón. Muchos la viven como "el fin del hombre". Son una serie de fenómenos psicológicos y sociales, a veces fisiológicos, por los que transita el género masculino a partir de los 50 años. Disminuye su estatura, la fuerza muscular, la duración de la erección, y su

deseo sexual. Se alarga el período refractario por lo que tarda más en recuperar la erección después de eyacular.

■ Soluciones:

- Lustgarten explica que la andropausia provoca la disminución de testosterona que es la hormona del deseo sexual. Si esta disminuye provoca una pérdida del deseo sexual en el hombre, entendiéndose como deseo sexual hipoactivo. De esta forma, las consecuencias se sienten en la ausencia de sexo o en la demora entre relaciones, o en esquivar la intimidad. En estos casos se realizan análisis de sangre, para evaluar los niveles de testosterona. Si está por debajo se puede dar un dosaje del mismo para nivelar y regularizar al organismo.

- Si la pareja sigue siendo la misma, hay que buscar que la convivencia se modifique para que se produzcan reencuentros que hagan superar la rutina. Pedirle a la mujer que le haga masajes para estimular y favorecer la erección. También pueden ir juntos al sex-shop a comprar videos, juguetes, lencería, aromas, lecturas.

- Saber siempre que la sexualidad no tiene edad. Va mucho más allá del coito y engloba la ternura, la pasión, las cuales no se acaban en algún momento de la vida. Se ejerce desde la coquetería, la seducción, las sensaciones placenteras de contacto con el otro, las miradas, etc. Si bien hay cambios a nivel genital, éstos no necesariamente se van a traducir en dificultades, en la medida en que haya una adaptación gradual a estos cambios y predomine el deseo.

En esta etapa de la vida hay cambios corporales, sin embargo, no tienen por qué traducirse en dificultades sexuales. La clave para lograrlo es saber adaptarse y alimentar el deseo y la motivación.



→ 10 MITOS

A pesar de la difusión actual de muchos temas de sexualidad, subsisten creencias equivocadas acerca del orgasmo femenino. Estas son algunas de ellas.

1. “Las mujeres no tienen un verdadero orgasmo, solo sienten el placer de la penetración.”

NO ES VERDAD. Por el contrario, dentro de la vagina existe poca sensibilidad, el clítoris es el órgano femenino del orgasmo. La penetración para la mujer es uno más de los estímulos placenteros que le permiten sentir intimidad con su pareja.

2. “Cuando no hay orgasmo, no hay embarazo.”

NO ES VERDAD. Existen muchas mujeres cuya sexualidad ha sido solamente reproductiva y que consultan por anorgasmia.

3. “La penetración es suficiente para lograr el orgasmo.”

NO ES VERDAD. Las mujeres necesitan que el estímulo comience en el cerebro y los sentidos y se extienda a todo su cuerpo; toda la zona pélvica debe estimularse, principalmente el clítoris, sin dejar de atender los demás aspectos sensoriales, ya que si no, la vía neuroquímica se interrumpe.

4. “Hay mujeres que no pueden tener orgasmos y nunca los podrán tener”

NO ES VERDAD. En mujeres sanas, sin alteraciones del sistema nervioso o vascular, sin compromiso patológico muscular causado por alguna enfermedad sistémica, la anorgasmia generalmente sucede por falta de información y autoconocimiento. También puede deberse a la falta de una buena técnica sexual con la pareja o a problemas de orden emocional. Todas estas situaciones pueden y deben ser tratadas a través de la consulta con un/a profesional especializado/a en medicina sexual.

5. “El verdadero orgasmo es cuando la mujer expulsa un líquido, (eyaculación femenina).”

NO ES VERDAD. La lubricación vaginal sucede con anterioridad, durante la fase de excitación. La llamada “eyaculación femenina” no está demostrada científicamente ni le sucede a todas las mujeres. No deben buscarse similitudes entre el hombre y la mujer, sus respuestas son propias de cada género.

6. “El mejor orgasmo es cuando ambos miembros de la pareja lo alcanzan simultáneamente”

NO ES VERDAD. Además de ser muy difícil, por la diferencia de tiempos de excitación entre la mujer y el varón, lo cierto es que la actitud solidaria y de buen compañerismo que implica procurar el placer del otro, produce un estímulo extra en todo el aparato psíquico de cada uno, lo cual conduce a una satisfacción final más plena en cada uno, a su turno.

7. “El varón tiene que saber cómo proveerle un orgasmo a una mujer.”

NO ES UN CONCEPTO ABSOLUTO. Una mujer debería conocer su cuerpo y transmitirle a la pareja sus gustos y necesidades. Los hombres no pueden adivinar lo que pasa con cada mujer, porque cada una es diferente aunque ellos deberían informarse sobre la respuesta sexual de la mujer para no creer que es idéntica a la de ellos.

8. “Sin orgasmo la mujer no puede disfrutar”

NO ES VERDAD. Las mujeres disfrutan mucho del cortejo, de los juegos sensoriales, del intercambio amoroso con su pareja, cuanto más prolongado y creativo. Muchas mujeres refieren disfrutar más de un juego prolongado que de un orgasmo fugaz, aunque en una mujer con una función sexual normal, lo primero desemboca en orgasmos más intensos y prolongados.

9. “Muy pocas mujeres son multiorgásmicas”

NO ES VERDAD. La mayoría de las mujeres tienen la capacidad neurovascular y muscular para tener orgasmos múltiples, esto depende principalmente de la educación y conocimiento sexual de la mujer, de la información y buena disposición del varón y de la sintonía y buena comunicación que logre tener la pareja.

10. “Si la mujer no tiene orgasmos, debe fingir para que su pareja no se resienta”

ABSOLUTAMENTE NO. Si no hay orgasmos, ambos deben ayudarse para mejorar la relación a través de información científica correcta o realizar una consulta de orientación con un/a sexólogo/a clínico/a.



La opinión de la especialista

Dra. Beatriz Literat. Médica Sexóloga
Clínica y Ginecóloga.

La sexualidad y la mujer

• **La sexualidad de la mujer en la época actual, está sintonizada con los roles que ella desempeña.** La mujer de hoy desarrolla una sexualidad procreativa que le permite realizarse como madre y también disfruta de una sexualidad con su pareja esgrimiendo todos los derechos al placer que las generaciones previas tenían restringidos, por la discriminación de géneros que existía en las sociedades de las épocas anteriores.

• **Si pudiéramos adjetivar la sexualidad de la mujer actual, yo elegiría la palabra "electiva".** Ella elige cuándo, cómo y con quién establecer un vínculo sexual. En este sentido y, para que su sexualidad continúe teniendo el atractivo y la cualidad de la femineidad, que la distingue como ser único en este planeta, en mi opinión, la mujer no debería olvidar al elegir una pareja, que también debe preguntarse para qué establece esas elecciones y valorar que la sexualidad, como ninguna otra función humana, complace, inspira y eleva los aspectos físicos, emocionales y espirituales del ser humano.

• **La sexualidad es un verdadero metalenguaje que se expresa físicamente con los sentidos** y permite igualmente percibir los aspectos de la pareja que no se expresan con la palabra, pero por este motivo, considerarla solo como una fuente de placer físico, impide percibir la profundidad de todas sus otras dimensiones y entender que es un modo único, en que dos personas pueden entregarse, unirse y comprometerse para formar una pareja funcional e indisoluble.

• **Otro adjetivo que me gustaría dar a la sexualidad es el de "nutritiva",** en tanto aporta elementos que nutren psíquicamente y espiritualmente a la mujer y al hombre. Por eso la sexualidad debería mantener el carácter de privada, responsable y cuidadosa. Lo contrario, hacerla pública, exponerse uno mismo y exponer a la persona que está con uno de modo irresponsable y no cuidadoso, le quita a la sexualidad su magia y encanto, convirtiéndola en un pasatiempo vulgar, muchas veces generador de frustración, aburrimiento y desprovisto de un sentido trascendente. Muchas disfunciones sexuales se producen por esta manera superficial de considerar el ejercicio de la sexualidad.

• **Así como la función digestiva sirve para que el ser humano se nutra adecuadamente para poder sobrevivir, no solamente para complacer al paladar con sabores agradables, la función sexual es un exquisito vehículo para que dos personas con personalidades compatibles, puedan entregarse, complementarse y conformar una verdadera pareja que funcione y perdure.** Si la sexualidad se considera un fin en sí mismo y no un medio para lograr el objetivo de mantener la pareja viva y plena, al cabo de un tiempo se convierte en una actividad desprovista de sentido y adquiere el nivel de una simple descarga física, más o menos placentera, pero nunca extraordinaria.

Lo más importante

■ Hay que informarse para adquirir educación sexual y conocimiento. La información en sitios educativos sobre sexualidad y las lecturas de libros sobre el tema son muy aconsejables.

■ La mujer debe mostrarle al hombre lo que le gusta y necesita. Hablar de lo que quieren y desean, para que haya comunicación en la pareja.

■ Recurrir a una consulta de orientación sexológica en caso de padecer algún problema de desempeño sexual.

■ Con la llegada de los hijos, hay que reservar siempre algún momento a solas. También se aconsejan mucho las salidas de a dos, y no llevar a los chicos a la cama grande.

■ La sexualidad no tiene edad. Si bien hay cambios a nivel genital, éstos no necesariamente se van a traducir en dificultades, en la medida en que haya una adaptación gradual a estos cambios y predomine el deseo.

■ Hay que buscar hacer cosas nuevas en pareja, para no caer en la rutina, motivarse y encender el deseo y la creatividad.

BRAZOS SIN FLACCIDEZ

**Nuevos tratamientos
estéticos para
afirmar y tonificar**



NO SE TRATA DE UN PROBLEMA NUEVO, PERO SÍ DE UNA CUESTIÓN QUE, LLEGADA CIERTA EDAD, PREOCUPA MUCHO A LAS MUJERES. LA OFERTA DE TRATAMIENTOS ES AMPLIA: DESDE CIRUGÍAS A PROCEDIMIENTOS NO INVASIVOS, QUE PUEDEN MEJORAR AMPLIAMENTE EL ASPECTO DE LOS BRAZOS. A CONTINUACIÓN, LOS ESPECIALISTAS EXPLICAN CUÁLES SON Y CÓMO ACTÚAN.

La flaccidez, un problema que preocupa a muchas mujeres, es muy difícil de esquivar. Si bien todos vamos a tener que enfrentarnos con ella en algún momento, algunas personas están más predispuestas que otras. Como todo en la medicina, la genética tiene mucho que ver. Pero existen otros motivos que pueden llevar a la flaccidez, como los cambios bruscos de peso o dejar de hacer actividad física. Incluso aquellas personas que no se cuidaron del sol por un tiempo prolongado pueden desarrollar flaccidez en los brazos. Además, los estrógenos van emparentados con la juventud de la piel. Cuando caen

los estrógenos, por los cambios hormonales o por la menopausia, se ve afectada sensiblemente la producción de colágeno, entonces comienza a acentuarse la flaccidez. El doctor Raúl Banegas, especialista en cirugía plástica, explica que todos tenemos una cierta cantidad de colágeno y de elastina en la piel. La elastina es la que da su capacidad elástica y el colágeno brinda la resistencia. Cuando empieza a caer la cantidad de colágeno, la piel comienza a perder la tensión y firmeza.

LOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

Todos los procedimientos que se ofrecen en el mercado están destinados a tratar de que se vuelva a fabricar el colágeno perdido, para devolverle a la piel el efecto tensor. Banegas agrega que "los tratamientos buscan irritar y estimular toda esa

matriz donde está implantado el colágeno (la dermis), para que comience nuevamente a producir colágeno."

Es importante aclarar que, según Banegas, "no existe ningún método infalible o milagroso en la medicina para el tratamiento de la flaccidez y menos la de los brazos". La flaccidez de brazo y la de la cara anterior de la rodilla son las más difíciles de tratar y las que más molestan a las mujeres, y si bien los tratamientos alcanzan buenos resultados, no se pueden lograr soluciones mágicas.

Estas son las distintas opciones de tratamiento:



Radiofrecuencia

Este método busca calentar la dermis a través de ondas. Según lo que explica el doctor Guillermo Blugerman, cirujano plástico, se realiza deslizando el cabezal de un aparato sobre

la piel y emitiendo ondas de radio que hacen vibrar las moléculas dentro de los tejidos. Esa vibración produce roces que generan calor, y logran que el colágeno se contraiga.

Este procedimiento necesita como mínimo 5 sesiones y a veces hasta 15 según el grado del problema y las expectativas del paciente. Las sesiones se hacen cada 20 días para que el organismo se recupere y fabrique colágeno nuevo. Mientras se desarrolla el tratamiento se puede hacer una vida normal. Es indoloro y sirve para cualquier parte del cuerpo.

Con respecto a los resultados, Blugerman asegura que “si se empieza el tratamiento de forma precoz y el paciente colabora se pueden lograr muy buenos resultados. Pero si se trata de un paciente con historia de flaccidez de varios años los resultados pueden mostrar hasta un 30% de mejoría”.

El doctor Banegas distingue entre la radiofrecuencia ablativa y la no ablativa. El especialista recomienda optar por la no ablativa que es más segura, mientras la ablativa puede ser más peligrosa porque deja algunas secuelas o pequeñas cicatrices, o un enrojecimiento prolongado.

Lifting de brazos

Se trata de un procedimiento que es quirúrgico. Hay diferentes grados, dependiendo de la cantidad de piel que haya que remover. Blugerman explica que en los grados menores se hace solamente un corte en la axila. Y para los pacientes más graves, sobre todo en gente que perdió mucho peso, es necesario realizar un corte a lo largo del brazo.

El lifting se recomienda en los casos más extremos, donde la radiofrecuencia no funciona. Se realiza con anestesia local y de forma ambulatoria. Luego de la intervención se necesita un mes de recuperación, pero después de la primera semana ya se pueden retomar las actividades normales. Los puntos se reabsorben solos, y

deja una cicatriz.

El doctor Banegas opina que con el lifting es donde se obtienen los mejores resultados, pero con un costo muy alto, que es la cicatriz: “A veces, cuando hay que evaluar la relación entre la cicatriz, que va a quedar de por vida, y el beneficio a obtener, mucha gente termina por abandonar la idea de someterse a un procedimiento quirúrgico. Entonces optan por procedimientos no quirúrgicos, aunque éstos nunca puedan llegar a obtener el resultado del lifting, pero no quedan marcas”.

Ácido hialurónico

El ácido hialurónico que se utiliza para tratar la flaccidez es más aguado y menos concentrado que el que se utiliza como relleno. Éste se aplica en forma de mesoterapia con el fin de hidratar la piel. Banegas explica que “se usa para nutrir la piel y funciona como precursor del co-

lágeno. Sirve de forma preventiva y para tratar la flaccidez en sus inicios.”

Según Blugerman, “el ácido hialurónico tiene una capacidad hidrofílica. Atrae agua de los tejidos e hidrata la piel desde adentro. Se inyecta con unas agujas muy finitas, de forma muy superficial y en pocas cantidades”. Agrega que se puede combinar con productos anti-flaccidez y con peelings superficiales para estimular la producción de colágeno.

Láser

Para la flaccidez de los brazos se utiliza un láser de diodo de 980 nanómetros. Según el doctor Banegas, “se trata de un láser que tiene la característica de calentar la piel. Es un trabajo artesanal, que consiste en pasar el láser de forma continua por toda la superficie a tratar”. La finalidad que tiene es “calentar los vasos de la dermis, para irritar y estimular

El baile del caño y pesitas, para tener brazos lindos



Para quienes prefieren otro tipo de actividad, el doctor Blugerman sugiere practicar “pool dance” (o baile del caño), que resulta excelente ya que requiere hacer mucha fuerza de brazos para levantar el propio peso y eso da gran volumen de bíceps y de deltoides. Las pesas (de hasta 3 kilos) también sirven, pero conllevan otro tipo de desgaste y son menos divertidas.

El complemento infaltable: ejercicios

Hay que trabajar los deltoides y el tríceps. Lo ideal es hacer muchas repeticiones, de poco peso y sin alto impacto. Otro buen ejercicio es realizar pilates, y cualquier actividad aeróbica.

a esa inflamación momentánea para que se fabrique colágeno y que produzca un efecto tensor", agrega Banegas. Este tratamiento lleva entre 5 y 7 sesiones.

EJERCITARSE ES LO MEJOR

Si bien todos estos tratamientos pueden lograr importantes mejoras en las personas con flaccidez de brazos, los especialistas coinciden en que es fundamental complementar con ejercicio físico. El doctor Benegas recomienda realizar rutinas con mancuernas, trabajar los deltoides y el tríceps: "Eso hace que la piel quede más tensa y firme. Hacer muchas repeticiones, de poco peso y sin alto impacto. Eso es fundamental, porque el alto impacto rompe cualquier tejido." Otro buen ejercicio es realizar pilates, y cualquier actividad aeróbica.

RUTINA DE EJERCICIOS

La profesora Mariana Pedace propone armar una pequeña rutina de brazos que se puede realizar en la comodidad de la casa, con elementos domésticos, por ejemplo, sosteniendo una botellita de agua como mancuerna. Es importante realizar los ejercicios por lo menos tres veces por semana y con series de 15 repeticiones:

- Sentarse en el piso de espaldas a un banquito y sobre el banco apoyar las palmas de las manos rotadas hacia adentro. Levantar la cola extendiendo el antebrazo y volver a flexionar.
- Colocar palma con palma con los brazos extendidos sobre la cabeza. Sin despegar los codos de la cabeza, flexionar hacia atrás y extender. Se puede agregar un peso (una pesa o algún elemento como una pelota) para darle más intensidad o simplemente apretar bien las manos.
- Llevar una pierna adelante y otra atrás, buscando una posición cómoda. Llevar los codos bien hacia atrás con los brazos en forma de "L" y empujar, manteniendo el codo bien hacia arriba (el brazo no vuelve). Solo flexionar el antebrazo y volver a extender.

SPIRU^{LINE}

La manera de estar en contacto con la naturaleza



- ✓ Producto 100% de origen natural
- ✓ Contiene Spirulina 100% pura y de la más alta calidad conocida⁽¹⁾
- ✓ El acompañante ideal para dietas y regímenes que ayudan a disminuir de peso naturalmente
- ✓ Repone deficiencias nutricionales del organismo⁽²⁾
- ✓ No genera pérdida de masa muscular⁽³⁾
- ✓ Ayuda a la regularización del tránsito intestinal acompañado de una dieta adecuada⁽⁴⁾
- ✓ No contiene conservantes ni aditivos en su formulación⁽⁵⁾
- ✓ No es un medicamento⁽⁶⁾

Más información:
www.spiruline.com.ar

Suplementa dietas insuficientes.
Consulte a su Médico, Farmacéutico, Nutricionista y/o Especialista.

(1) Las microalgas Spirulina utilizadas como base en la confección de toda la línea Spiruline[®], disponen de las certificaciones internacionales de calidad ISO 22000, BAP y HACCP, la producción se realiza en la de mayor calidad en el mercado mundial. Estudio realizado en comparación al contenido de nutrientes, proteínas y ácidos grasos totales con respecto a Spirulina de origen Argentino, China, India y Estados Unidos. "Cien Análisis y Ensayos Análisis" Nº L1107-01 - Informe de Resultados (01/04/2006). Guito - Ecuador. (2) El elevado contenido nutricional de las microalgas Spirulina, sumado a su biocompatibilidad del 92% permite reponer las deficiencias del organismo de una manera rápida y eficaz. (3) El producto utilizado como complemento a la dieta no afecta el índice de masa muscular. (4) Utilización como parte de una dieta balanceada asociada al efecto prebiótico de la Spirulina. Tókas, V. et al. Chile. Hygiene College Bulletin, Feb. 1987 Vol. 5, No. 2. (5) Único presentación en sobresalvando el uso exclusivo de cualquier tipo de Suplementos dietéticos. RNPUN/21-47588.

4 MM ES EL ESPESOR DE LA PIEL MÁS GRUESA DEL CUERPO

la cual se ubica en el talón, las plantas de los pies y las palmas de las manos. La piel más fina se encuentra en los párpados, y su grosor es de tan sólo 0,5 mm.

LUNES

SUS EFECTOS SEGUN LA CIENCIA

En Inglaterra se realizó un estudio sobre los efectos del primer día de la semana. Las conclusiones fueron:

- Las personas de entre 45 y 54 años destinan más de 12 minutos de cada lunes a quejarse.
- La primera sonrisa de la semana la esbozamos recién alrededor de las 11:16 a.m.
- Existe un 50% más de probabilidades de llegar tarde al trabajo. Una vez allí habrá más charlas entre compañeros y sólo de 3 a 5 horas serán productivas.

PREVENCIÓN

Lo ideal para enfrentarse a la flaccidez es anticiparse al problema con la prevención: cuidarse del sol, hidratar la piel y hacer gimnasia. Este es, para el doctor Banegas, el trípode perfecto para combatir la flaccidez en cualquier parte del cuerpo. Y luego, cuando inevitablemente comiencen los primeros signos de envejecimiento, recurrir de inmediato a los tratamientos cosméticos.

"Todos los procedimientos que no lleguen a un lifting tienen que ser tomados lo más precozmente posible, cuando el paciente comienza a ver los primeros signos", explica Banegas. En promedio, si no se trata de casos de descenso de peso abruptos, depende mucho de la genética de cada persona la edad para empezar a cuidarse. Hay algunos que están marcados a tener flaccidez precoz y otros que no, pero habitualmente, hay que comenzar a tratarse después de los 40 años, según Banegas. En esa edad, que por lo general las mujeres ya son madres, éstas comienzan a tener una flaccidez inicial, que se empieza a ver más próxima a la axila. En la primera parte del brazo, los primeros 4 o 5 cm después de la axila, se ve una pequeña ondulación en la piel. En cuanto se detectan estos signos ya hay que comenzar los tratamientos, porque si el paciente se deja estar después es difícil volver atrás.

El trípode anti-flaccidez

Para evitar la flaccidez en brazos hay que anticiparse al problema con la prevención mediante estas tres reglas:

1. Cuidarse del sol.
2. Hidratar la piel.
3. Hacer gimnasia.

La opinión del especialista

CONSEJOS PARA CUIDAR LOS BRAZOS

- Hacer ejercicio específico.
- Mantener la piel hidratada con cremas y tomando mucha agua.
- Cuidarse del sol debido a que se trata de una zona muy expuesta.
- Usar prendas que no corten la circulación.



Doctor Guillermo
Blugerman, cirujano
plástico.

La opinión del especialista

- La flaccidez, además de los brazos, también puede salir en la cara interna de los muslos, axilas y por encima de la rodilla (que son lugares muy difíciles de solucionar).
- Con una oferta tan grande de tratamientos, lo ideal para saber cuál es el indicado es tener al paciente frente a frente y evaluar qué condiciones de piel tiene, la edad, y si tomó mucho sol o no (porque lo que más se "come" el colágeno es el sol).



Doctor Raúl Banegas,
cirujano plástico.



Cooperativa Vitivinícola de La Rioja Ltda.
Fundada en 1940

VIRGEN EXTRA VIRGEN EXTRA ORGANICO

Elaborados en nuestra planta modelo y
de los frutos de nuestros olivares cultivados
a más de 1200 mts.

de altura en el Valle de Antinaco
Los Colorados, Chilecito, La Rioja.

Con toques de noble intensidad y juventud,
nuestros aceites concentran todas las
virtudes que se esperan de un auténtico,
artesanal y tradicional aceite de oliva.



La Plata 646 - Chilecito - La Rioja - Argentina ☎ (0054-03825) - 423150

✉ lariojana@lariojana.com.ar  [/LariojanaCoop](https://www.facebook.com/LariojanaCoop)  [@La_Riojana](https://twitter.com/La_Riojana)

 www.lariojana.com.ar

Centuria ^{pro}
Aromaterapia  HEAVY DUTY FOAM

Colección
Silver

Descubrí la mejor alternativa de descanso pensada para tu salud

Un renovado y distinguido diseño en su tejido con aromaterapia, te hará sentir una experiencia llena de fragancias estimulantes y tranquilizadoras.

Tela Aromaterapia

Aromas que estimulan tus sueños

Consiste en microcapsulas con aceites etéricos que se insertan en las fibras textiles y por el roce del cuerpo liberan un ligero y agradable aroma que estimula las zonas del cerebro relacionadas con la memorización, respiración, circulación sanguínea y las glándulas endocrinas, provocando efectos de relajación que mejoran la calidad del sueño.

Heavy Duty Foam

El soporte ideal que garantiza la correcta postura corporal

Espuma de altísima densidad que distribuye los puntos de apoyo de manera uniforme haciendo que el cuerpo trabaje en forma adecuada en el momento del descanso. Previene contracturas, artrosis, artritis, lumbalgias y es ideal para soportar diferentes pesos.

www.suavestar.com.ar



Seguinos en Facebook


Suavestar
Colchones & Somniers

SERUM

Súper poder antiarrugas

ES UN VERDADERO ELIXIR CONCENTRADO QUE OFRECE RESULTADOS EXCELENTES NO SÓLO PARA PREVENIR LAS ARRUGAS: TAMBIÉN PARA QUITAR MANCHAS O ILUMINAR LA PIEL. APRENDA A USARLO CORRECTAMENTE Y APROVECHE SU EFECTO ANTIAGE AL MÁXIMO.

El nombre de suero, o serum en latín, tiene su origen en el “suero de caballo”. Hace años se utilizaba suero extraído de la sangre de este animal para realizar preparados destinados a combatir las arrugas. Hoy está en desuso, pero la cosmética sigue denominando suero a estos concentrados de activos.

Es un fuerte aliado de la belleza de la cara, cuello y escote. Su beneficio fundamental es que con poca cantidad, dos o tres gotitas, el serum logra cubrir en totalidad el cuello y la cara. Se puede aplicar por la mañana y por la noche. También se lo puede usar como base de maquillaje. También se usa en el cuerpo y en el pelo. Al principio, se presentaba en una base acuosa, aunque hoy puede encontrarse también en forma de emulsión o gel.



El secreto del serum radica en que posee una concentración mucho más elevada de ingredientes activos que las cremas. Tienen distintos efectos: hidratantes, antiarrugas, nutritivos, etc.

Los tres beneficios del serum

Se podría definir a los serum o sueros como activos concentrados que tienen varias propiedades;

1. Absorción inmediata (por ser libre de aceites).

2. Rápida acción.

3. Reparación profunda.

Son cosméticos de tratamiento con una alta concentración de activos. Aunque pueden tener efectos embellecedores inmediatos, están pensados para tratar la piel en profundidad y a largo plazo.

Cómo funciona un serum

Complementando o intensificando otro tipo de tratamiento. En el caso de las pieles secas se recomienda que el complemento en crema sea rico para devolverle el confort a la piel.

No hace falta esperar a tener arrugas para incluirlo en la rutina diaria de belleza, ya que existen sueros para tratar cualquier tipo de pieles de cualquier edad.

Cómo se aplica

Sólo unas gotitas bastan para que sus ingredientes, que pueden tener efectos diferentes, como por ejemplo, antiedad, anti-manchas, iluminador, hidratante o revitalizante hagan su trabajo.

En una pequeña cantidad de serum se encuentran los mismos beneficios que en un pote completo de crema antiage, por este motivo, ofrece resultados inmediatos y visibles.

Se puede utilizar tanto de día como de noche, claro que de aplicarlo una sola vez al día es preferible hacerlo de noche y durante el día utilizar cremas con protector solar.

Presentación

Pueden ser en gel o fluido, ambos son muy ligeros.

Pueden tener distintos principios activos:

antioxidantes, vitaminas, minerales, té verde, extracto de soja, agua termal, ácido hialurónico, péptidos, despigmentantes y retinol entre otros. Estos se encuentran en concentraciones muy altas, superiores a las cremas. Se indican según el caso de acuerdo a las necesidades que se deban tratar.

Distintos tipos

Los serum más usados y promocionados son aquellos de efecto lifting inmediato, que tratan los signos del paso de los años, como las arrugas. Pero también existen para tratar otros problemas. Hay hidratantes y nutritivos, calmantes, anti-

* Serum vs. crema: Diferencias



- En unas gotitas de sérum se pueden concentrar la misma cantidad de activos que en una crema de 50 ml.
- Son diferentes a las cremas aunque muchas veces contienen activos similares y tratan problemas parecidos.
- Los serum no poseen efecto barrera ni tienen filtros solares como las cremas. Por eso, si se aplican junto a una crema, esta debe tener filtro UV o debe complementarse con una pantalla con FPS.
- Muchas mujeres los usan solos por su rápida absorción y porque al no tener aceite hacen sentir la piel más limpia y fresca, pero no deben sustituir a las cremas.
- Es un cosmético complementario y un refuerzo del tratamiento habitual.
- Los serum potencian y aceleran el efecto de las cremas que se utilizan diariamente. Se aplican en todo tipo de piel, esta es una de las razones por lo que van ganando popularidad en la cosmética. Su textura es ideal en las pieles mixtas u oleosas, porque están formulados libre de aceites.
- Es importante consultar con un dermatólogo para que la combinación del tratamiento de serum y el tratamiento cosmético habitual se potencien y complementen.

oxidantes, restauradores estructurales, modeladores, blanqueadores (despigmentantes que aclaran las manchas cutáneas) e iluminadores. Otros son sebo reguladores, que sirven para tratar el exceso de grasa de las pieles y equilibrarla. Algunos son capaces de atacar varios problemas a la vez. Los antiage se usan a partir de los 30 o 35 años.

El serum en el mercado cosmético

Su gran efectividad ha producido gran aceptación, esto hizo que también haya sueros para cuerpo y pelo con revitalizantes, reestructurantes de la cutícula capilar, humectantes y antioxidantes que mejoran la fragilidad del tallo piloso. También serum incentivador del cre-

cimiento de pestañas con vitaminas y ceramidas para fortalecerlas; arginina y centella asiática para estimular el crecimiento.

Secretos del uso del serum

- Limpiar bien la piel antes de colocarlo, para que los activos penetren.
- Usar el suero hidratante cuando se permanecerá en un ambiente seco, para evitar la deshidratación.
- Utilizar el serum despigmentante en manchas de manos y escote.

Asesoramiento en dermatología: Dra. Mariela Jaén, Dra. Vanina De Marco, Dra. Adriana Raimondi, Dr. Ezequiel Chouela.

Paso a paso, cómo aplicarlo

✓ Sobre la piel limpia y previo a la crema de tratamiento.

✓ En cantidades mínimas con la yema de los dedos. Realizar movimientos desde el centro de la cara (nariz, mentón y frente) hacia afuera y arriba.

✓ En el cuello y escote con movimientos ascendentes.

✓ No colocar cerca de los ojos salvo que sea específico para esa zona.

✓ Luego guardarlo en un ambiente fresco sin exponer a la luz solar.



La opinión de la especialista

Es importante adoptar una rutina de belleza apropiada para que la piel luzca hermosa y saludable. Consultar al dermatólogo de confianza quien indicará los productos adecuados para cada tipo de piel. Claro que también se deben usar en el orden y la forma correcta para obtener los mejores resultados.

Consejos para la rutina de belleza:

● **Limpieza de la piel, dos veces al día**, a la noche, antes de dormir, para retirar el maquillaje e impurezas y por la mañana antes de colocar la crema de día y el maquillaje.

● **Siempre sumar el cuello y el escote cuando se trata el rostro**. Ya que la piel del escote y cuello, por ser muy fina y estar muy expuesta, requiere el mismo cuidado que la cara.

● **Utilizar las horas nocturnas de descanso para aplicar la crema con el tratamiento indicado para el tipo de piel**. Es el momento indicado para usar los ácidos exfoliantes porque no hay radiación solar.

● **Aplicar en todos los casos filtro solar**, como mínimo FPS 30 aunque sea invierno. Si se está realizando algún tratamiento se utilizará protección 50+.

● **Utilizar el serum adecuado para complementar a las cremas**.

● **Las mascarillas se aplican 1 vez por semana**, en invierno las hidratantes ayudan a prevenir la sequedad del invierno, provocada por los excesos de calefacción, entre otros factores.

● **Realizar peelings**, la estación invernal es ideal.

● **Realizar sesiones de hidratación o revitalización en gabinete**, son muy beneficiosas para mantener la belleza de la piel.

Doctora Vanina De Marco, dermatóloga de la Sociedad Argentina de Dermatología.



PERROS: CÓMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

En animales de talla grande, como el gran danés, boxer o pastor alemán, entre otros, suele producirse un trastorno llamado “torsión de estómago”. Si no se actúa a tiempo, puede comprometer su vida. Conozca los síntomas y cómo actuar.



Es una patología de tan imprevista aparición que requiere de un rápido reconocimiento por parte del dueño a fin de que el médico veterinario pueda actuar con urgencia y salvar la vida del animal. Básicamente el trastorno se debe a un aumento del volumen del estómago debido a que sus paredes se dilatan como un globo, permitiendo de esa manera que su cuello gire libremente sobre su eje llegando a provocar la obstrucción parcial o total del órgano.

Problemas con la comida

En los hábitos de alimentación es donde recaen las mayores advertencias. Sin duda el mayor riesgo se produce en aquellos animales que tienen ingestas de alimentos muy voluminosas o que comen una vez al día. También se observa con mayor frecuencia en aquellos perros que se alimentan con comidas de elaboración casera en las que se excede en la proporción de alimentos ricos en hidratos de carbono como el arroz y la polenta.

Señales de alerta

- El perro estará muy tenso, tendrá sensación

de náuseas SIN evacuación de contenido y acompañado de intensa salivación.

- Respiración superficial y rápida.

Cómo se cura

El tratamiento se basa en la descompresión inmediata del estómago tratando de eliminar el contenido sólido y gaseoso a través de una sonda, previa tranquilización.

Lamentablemente si esta patología no es detectada a tiempo y la rotación del estómago es completa, se realizará una intervención quirúrgica cuyos propósitos fundamentales son colocar el órgano en su posición normal y evaluar el estado de las demás vísceras.

Si el animal se encuentra en estado de shock también deberá recibir una terapia de apoyo con fluidos y antibióticos a fin de evitar o controlar las posibles infecciones secundarias.

ASÍ SE PREVIENE ESTE TRASTORNO

A. Es recomendable repartir la dieta durante el día de manera que sean tomas frecuentes y en pequeñas cantidades.

B. Disminuir el consumo de polenta o arroz y cereales durante el verano ya que son alimentos fácilmente fermentables y productores de gas.

C. Evitar los ejercicios y juegos bruscos inmediatamente después de las comidas.

D. Especialmente en los perros de gran talla evitar que tomen grandes volúmenes de agua después de comer, como por ejemplo: gran danés, boxer, pastor alemán, rott, fox terrier gigante, etcétera.

el Sabor de Cuidarse

La única con 0,03% de sodio libre de gluten



GENSER

ALIMENTOS SALUDABLES

www.genser.com.ar - info@genser.com.ar - 0800 999 4793



**CUALQUIERA
DE ELLAS
PUEDE
AYUDARNOS A
RECOBRAR LA
CALMA Y
LA SERENIDAD
EN UN
MOMENTO DE
TENSIÓN.**

4 TIPOS DE RESPIRACIÓN

Respirar es un proceso fisiológico necesario pues todas las partes del cuerpo se deben al intercambio de oxígeno y carbono: es un elemento vital para el ejercicio armónico de todo el organismo. Estudios sobre esta temática aseguran que el control de la inhalación de oxígeno admite dominar los estados de ánimo, elimina la timidez, la desconfianza y despliega la seguridad en uno mismo.

La respiración y las pulsaciones cardíacas están intrínsecamente vinculadas, la afectación de uno trastorna el funcionamiento del otro. Si consigue graduar su respiración podrá controlar su ritmo cardíaco. Esta técnica puede brindar comodidad, serenidad, integridad corporal y paz interior.

A continuación puede aprender algunas técnicas de respiración muy fáciles de realizar, extraídas de las artes del Yoga:

RESPIRACIÓN SERENA

Debe sentarse cómodamente o acostarse con el pecho hacia arriba y comenzar a relajarse. Vaya soltando gradualmente el aire hasta que sienta que no puede más y luego permita que el aire entre solo y muy lentamente hacia sus pulmones sin hacer el mínimo esfuerzo. Sienta los movimientos del estómago, del diafragma y de los huesos del pecho.

Ejecute esta técnica algunas veces y relájese hasta que sienta una efectiva paz dentro suyo. Este fácil ejercicio ayuda en la relajación y perfecciona la centralización del espíritu.

RESPIRACIÓN HONDA Y TOTAL

Desocupe los pulmones totalmente. Inspire, mueva el diafragma

hacia abajo e hinche un poquito el estómago, relaje el medio del tórax y aparte un tanto las costillas sin extremar el movimiento continuamente. Suelte el aire y deje caer en el mismo instante los hombros y las costillas. Cuando expire e inspire debe concebirlo gradualmente.

RESPIRACIÓN LIMPIADORA

De pie, con las piernas ligeramente separadas. Inhale poco a poco, pausada y totalmente. Detenga el aire alrededor de diez segundos. Suéltelo poco a poco en pequeñas porciones, debe tener la boca cerrada como si fuera a chiflar o soplar sin abultar los pómulos.

Asesoramiento:

*Dr. Adrian Jaime
Medicina Ortomolecular.*

RESPIRACIÓN REVITALIZADORA

Ubíquese de pie, el cuerpo erguido y las piernas ligeramente distanciadas. Respire honda y totalmente. Sitúe las extremidades superiores hacia delante. Cierre puños, encoja los músculos colocando el antebrazo donde está el brazo, llevando los puños hacia los hombros. Expire permitiendo relajar los tendones de las extremidades superiores. Ejecute esta técnica velozmente para que pueda ser efectiva. Estos entrenamientos debe hacerlos de 15 a 20 veces en un entorno despejado y acogedor. Enfóquese en lo que está haciendo y permítase ser consciente de un acto fisiológico que hace de manera inconsciente como es la respiración.

¿YA PROBASTE TODO CONTRA EL ACNÉ? COMBATILO DESDE EL ORIGEN



NUEVA LÍNEA

Eucerin
DermoPURIFYER

Para una piel visiblemente saludable, suave y uniforme. Desde Laboratorios Beiersdorf Alemania, Eucerin Skin Research desarrolló una única combinación de ingredientes activos que ejercen una acción: **Seborreguladora • Comedolítica • Antibacterial* • Antiinflamatoria**.
[RESULTADOS VISIBLES A PARTIR DE LAS 4 SEMANAS DE USO.]

Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL.

ATENCIÓN LUNARES!

Aprenda a controlarlos para prevenir enfermedades de la piel

Para hacer un buen análisis se revisa todo. Desde el cuero cabelludo hasta la planta de los pies, pasando por todas las pieles y edades. Si aumentan, si cambian de forma, si crecen en volumen, si el borde es irregular, si pican o sangran, todo esto va a llamar la atención del dermatólogo que se va a encargar del destino de ese lunar: dejarlo como está o investigarlo. Visitar al médico una vez al año es fundamental para la salud de la piel, tanto como autoexaminar si existe alguna evolución en los lunares o nevos.

EL MELANOMA

El doctor Pablo González, Jefe de la Sección Dermatología del CEMIC, explica que "el melanoma es un cáncer de piel muy agresivo que se parece a los lunares: suele ser de color negro y se cree que en algunos casos, podría desarrollarse a partir de un lunar que sufre una transformación maligna". Según el doctor, aún no está claro cual es el verdadero origen de este tipo de cáncer de piel y si es cierto que ese potencial de transforma-



DEDICARLE UNOS MINUTOS A LOS LUNARES ES UN HÁBITO SALUDABLE PARA PREVENIR ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER DE PIEL: CIERTAS CARACTERÍSTICAS PUEDEN INDICAR QUE HAY QUE CONSULTAR AL MÉDICO Y TRATARLOS.

ción de lunar a melanoma existe en realidad. Lo que sí está claro es que algunas personas que tienen muchos "lunares raros" tienen más riesgo de tener melanoma.

La Skin Cancer Foundation (Fundación de Cáncer de Piel de Estados Unidos) describe al melanoma como "la forma más seria de cáncer de la piel. Si produce metástasis en los órganos internos, puede poner la vida en peligro. Pero en su etapa precoz, es curable en casi el 100 por ciento de los casos". Afortunadamente, la Fundación informa que el melanoma raramente afecta sin avisar. Casi siempre hay signos que permiten una detección precoz y un tratamiento eficaz.

La doctora Dermer, consultora de la fundación, asegura que "no hay que asustarse, porque el cáncer de piel es visible, previsible y curable".

¿CUÁNDO HAY QUE QUITAR UN LUNAR?

Cuando el dermatólogo sospecha que un lunar es en realidad un me-

> El ABCDE de los lunares: un método de control

Una simple regla nemotécnica puede ayudarnos a controlar los lunares. Hay que prestar atención a cualquier cambio que se produzca y en tal caso, consultar. Para que sea más sencillo darse cuenta, debemos pensar en el ABCDE que enumera la Skin Cancer Foundation:

■ **Asimetría:** si se traza una línea por el medio del lunar y las dos mitades no se corresponden se trata de un lunar asimétrico, signo de advertencia. Para que sea benigno debe ser simétrico.

■ **Borde:** un lunar benigno tiene bordes parejos y lisos, a diferencia de uno maligno, al que se le desdibujan los bordes.

■ **Color:** la mayoría de los lunares benignos tiene un solo color (por lo general un tono único de marrón). La variedad de colores es otro signo para tener en cuenta. Puede aparecer una variedad de tonos diferentes de marrón, color bronceado o negro. Un melanoma (el tipo más serio de un cáncer de piel) también puede volverse rojo, blanco o inclusive azul.

■ **Diámetro:** los melanomas por lo general son más grandes que el diámetro de la goma de un lápiz (6mm). Sin embargo, a veces pueden ser más pequeños cuando recién se los detecta.

■ **Evolución:** los lunares benignos comunes tienen siempre el mismo aspecto. Se debe consultar al médico cuando un lunar comienza a evolucionar o cambia de cualquier manera.



lanoma se debe realizar la extirpación completa del mismo para analizarlo. Según Pablo González, “no se recomienda realizar biopsias parciales de los lunares sospechosos. Siempre que sea posible, debe realizarse la extirpación completa para el análisis total de la lesión”. Algunos dermatólogos optan por realizar una biopsia en la que se toma una parte del nevo para estudiarlo y, en caso de ser necesario, se lo remueve totalmente.

Según la dermatóloga Gabriela Bizzanelli, los indicios para que el médico extirpe el lunar son: bordes irregulares, sangrado, picazón, que hayan salido inesperadamente, o si hay más de dos colores dentro del lunar. Que el paciente tenga antecedentes de cáncer de piel en su familia también contribuye a que se opte por remover el lunar. La doctora agrega que “todo lo que se saca hay que llevarlo a analizar, y si se ve que es un melanoma se hacen nuevos estudios para ver si el nevo dio metástasis o si afectó a otros órganos”.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Hoy en día existen instrumentos que resultan de gran utilidad para los dermatólogos. Para el chequeo de los lunares durante la visita al dermatólogo, se usa el dermatoscopio, una lupa que permite hacer un diagnóstico correcto de las lesiones. El estudio se realiza en el propio consultorio del médico y no provoca ningún dolor.

IMPRESINDIBLE: PROTEGERLOS DEL SOL

Al exponernos al sol es necesario proteger sobre todo las áreas más expuestas como la nariz y las mejillas, ya que hay lunares que salen por estímulo, según Bizzanelli. Datos de la Skin Cancer Foundation advierten que el melanoma puede provocarse por la exposición solar intensa e intermitente. Además de la falta de cuidados resulta peligroso el bronceado con camas solares.

La doctora Patricia Dermer resalta que la cama solar es de lo más peligroso, porque se trata de radiaciones UVA, las más dañinas, lo que es peor que el propio sol. “Pensar que se debe preparar la piel con cama solar antes de ir al sol es una mentira”, advierte Dermer.

> El autoexamen en casa

Debemos chequear los lunares con el dermatólogo por lo menos una vez al año, más allá del tipo de piel que tengamos. Si se saca un nevo (lunar), el control es luego de los seis meses, y lo mismo si existen antecedentes de cáncer de piel en la familia.

La Skin Cancer Foundation recomienda hacer un autoexamen casero una vez por mes para tener un mejor seguimiento de nuestros lunares. El mismo no lleva más de diez minutos y precisa una luz potente, un espejo de cuerpo entero, un espejo de mano y un secador de pelo. Los ocho pasos son:

1. Examine con un espejo su cara, especialmente la nariz, labios, boca y orejas.
2. Inspeccione el cuero cabelludo, utilizando un secador de pelo y espejo para exponer cada sección. Si puede, pídale a un amigo o familiar que le ayude.
3. Revise las manos: palmas y la espalda, entre los dedos y en las uñas. Continúe hasta las muñecas para examinar los antebrazos.
4. Parado frente a un espejo, comenzar por los codos y escanear todos los lados de sus brazos. No se olvide de las axilas.
5. Centrarse en el cuello, el pecho, y el torso. Las mujeres deben levantar los senos para ver la parte inferior.
6. Con la espalda al espejo de cuerpo entero, utilice el espejo de mano para inspeccionar la parte posterior de su cuello, hombros, parte superior de la espalda, y parte posterior de su brazo.
7. Aún utilizando los dos espejos, explore la parte inferior de la espalda, las nalgas, la espalda y ambas piernas.
8. Usar el espejo de mano para examinar los genitales. Comprobar frente y los lados de las piernas, tobillos y pies, entre los dedos y bajo las uñas.

La opinión de la especialista

● Muchas veces nos resulta difícil revisar los lunares de zonas como el cuero cabelludo o la espalda. Para esto, la gente de nuestro entorno puede alertarnos sobre ellos. También nos pueden ayudar las cosmetólogas o esteticistas. Si recurrimos a un gabinete cosmético de manera regular, quien nos atiende quizás advierta sobre algún cambio en un lunar o detecte alguna irregularidad. Hoy en día se está intentando capacitar a estas espe-

cialistas para que colaboren en la prevención. A veces pueden ser los peluqueros también quienes pueden detectar lunares en el cuero cabelludo o detrás de las orejas, lo que resulta un gran aporte.



Dra Patricia Dermer, Consejera para Argentina de la Skin Cancer Foundation.

TEMAS

de Interés

HOY:

“Adiestrar” el hambre Cómo controlar el deseo de comer

ES UNA SENSACIÓN TAN PODEROSA QUE SUELE VENCERNOS. PERO PARA GANAR LA BATALLA NO HACE FALTA SÓLO VOLUNTAD FÉRREA, SINO RECURSOS QUE EVITEN LLEGAR AL APETITO VORAZ.

EN ESTE INFORME LE EXPLICAMOS LOS MECANISMOS DEL HAMBRE Y CÓMO SENCILLOS HÁBITOS PUEDEN AYUDAR A CONTROLARLO.

Los seres humanos no comemos sólo para saciar nuestro apetito. También lo hacemos por costumbre social o como gratificación ante las tensiones emocionales. Ahora bien, ¿de qué depende la sensación de saciedad? ¿por qué hay gente que enseguida se “llena”, mientras que otros podrían comer interminablemente? En síntesis, ¿por qué es tan difícil controlar el hambre? En esta nota encontrará diversas técnicas para mantener el apetito bajo control y así realizar una alimentación saludable y equilibrada.



● LOS CAMINOS DEL APETITO

El hambre y la saciedad son producto de un complejo sistema neurobiológico que se desarrolla en cerebro, estómago e intestino, como se explica a continuación.

EN EL CEREBRO:

✓ **Neuropéptido Y:**

este neurotransmisor estimula la ingesta. Por eso, si se libera en exceso, actúa como favorecedor de la obesidad.

✓ **Encefalina:** es la sustancia cerebral responsable de nuestra "adicción" por comer aunque no tengamos hambre, especialmente alimentos ricos en grasas y azúcares.

✓ **Serotonina:** es un mensajero químico que actúa sobre neuronas que inhiben el hambre.

✓ **Dopamina:** el cerebro libera esta hormona cuando la persona come algo que le agrada, ya que está asociada a las experiencias placenteras y las conductas adictivas.

EN EL ESTÓMAGO

✓ **Leptina:** actúa en el hipotálamo como inhibidor del apetito. Se ha descubierto que a mayor cantidad de esta hormona, menor es la sensación de hambre. El problema es que las personas obesas tienen resistencia a la leptina.

✓ **Insulina:** ayuda a ingresar la glucosa en los músculos. Es un potente disparador del hambre, por eso, quienes

tienen demasiada cantidad de esta hormona, comen más y aumentan de peso.

✓ **Grelina:** es la llamada "hormona del hambre". No sólo aumenta el apetito, sino que, además, reduce el gasto energético, lo que favorece la formación de grasa y el aumento de peso.

✓ **Obestatina:** su efecto es opuesto al de la grelina. Esta hormona reduce el consumo de alimento y, por lo tanto, sirve para bajar de peso.

EN EL INTESTINO

✓ **Péptido YY3-36:** es considerada una hormona antihambre.

● CÓMO EVITAR UN "ATAQUE" DE HAMBRE

El hambre es una necesidad fisiológica normal, que nos indica la necesidad de ingresar alimentos al organismo. Sin embargo, cuando esta sensación se exagera, se transforma en compulsión, que es un impulso incontenible por comer. Para prevenirlo, basta con realizar unos

sencillos cambios en la rutina:

• **Aliméntese con frecuencia:** repartir la comida del día en varias tomas regulares evita que nos sintamos hambrientos y famélicos. Se recomienda hacer 4 comidas diarias y 2 colaciones (a media mañana y media tarde, por ejemplo) y evitar el "picoteo". Esto permite estabilizar los niveles de insulina (la hormona que traslada los azúcares de la sangre a las células grasas) y reducir el nivel de cortisol, la hormona responsable de la grasa abdominal.

• **Reduzca las grasas:**

una dieta con exceso de grasas no sólo favorece la obesidad, sino que aumenta el apetito. Estudios recientes demostraron su escaso poder de saciedad: al ingerir azúcares o proteínas (como las carnes y legumbres) los niveles de grelina (la "hormona del hambre") caen hasta un 70 por ciento, mientras los

Quando sienta esas ganas incontrolables de comer algo para saciar o calmar emociones, hágase las siguientes preguntas:

✓ **¿REALMENTE QUIERO ESA COMIDA? (SORPRENDENTEMENTE LA RESPUESTA ES CASI SIEMPRE "NO". PROBABLEMENTE SE SIENTA INQUIETO Y SIENTA QUE QUIERE ALGO. PERO ESA PORCIÓN DE COMIDA NO LO VA A SATISFACER, LO MÁS PROBABLE ES QUE QUIERA UN CAMBIO DE RITMO).**

✓ **¿LO QUIERE MI ESTÓMAGO? ¿O ES EL PENSAMIENTO SOBRE LA COMIDA LO QUE ME GUSTA MUCHO?**

✓ **¿PUEDO ESPERAR 15 MINUTOS?**

✓ **¿SOY MÁS FUERTE QUE MIS DESEOS O ESTOY DISPUESTO A DEJAR QUE ELLOS ME VENZAN?**

La importancia de comer despacio

Adoptar el hábito de comer lentamente es muy importante porque la sensación de hambre tarda en desaparecer. Cuando una persona come, le toma tiempo a los nervios del tracto digestivo ordenarle al centro del hambre del cerebro que se "cierre" temporalmente. Por eso, comer muy rápido puede hacer que se consuma más alimento que al comer despacio. Y esto incidirá en el peso corporal.



3 situaciones que "dan hambre"

Póngalas fácilmente bajo control.

1. LA FALTA DE LUZ NATURAL



Diversos estudios demuestran que una hora más de luz natural, por día, reduce la necesidad de comer alimentos ricos en hidratos de carbono. Esto se debe a que eleva la producción de serotonina, uno de los reguladores del apetito.

• **Qué hacer:** salir a caminar, correr, o andar en bicicleta al aire libre.

2. EL SEDENTARISMO



Realizar ejercicio también favorece la producción de serotonina y, por consiguiente, ayuda a evitar los ataques de hambre. Para lograr este efecto, la intensidad debe ser moderada.

• **Qué hacer:** disponga de 30 minutos por día para hacer una actividad física que le guste.

3. LAS TENSIONES



En general, las personas comen compulsivamente cuando viven situaciones de estresantes.

• **Qué hacer:** Para evitar las tensiones y la ansiedad, consuma cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes, hojas verdes, banana y tisanas de manzanilla y malva.

Cómo identificar las situaciones "gatillo"

alimentos con contenido graso provocan un descenso de sólo el 50 por ciento.

• **Opte por los alimentos naturales:** proporcionan saciedad sin llegar a la plenitud. Esto se debe a que contienen sus propios saciogenos, sustancias que le sirven al organismo para saber cuando ha recibido una ración suficiente de cada alimento.

• **Incluya en su dieta vitaminas y minerales:** los alimentos ricos en las vitaminas B1, B2, B6, D, ácido fólico y selenio le

Es importante analizar cuáles son las situaciones de "alto riesgo" que desencadenan las ganas de comer descontroladamente.

Las más frecuentes son:

- Tensión.
- Soledad.
- Preocupación por comer de más.
- Aburrimiento.
- Ansiedad o nervios.

dan al cerebro la capacidad de producir más serotonina, dopamina y otros neurotransmisores supresores del apetito desmedido. Esto minimiza el "apetito emocional", que lleva a comer alimentos con muchas calorías, en gran cantidad.

• **Controle el azúcar en el desayuno:** si come panes o dulces por la mañana no va a perder el hambre. Por el contrario, tendrá un aumento rápido en el nivel de insulina en la sangre y, cuando este se reduzca a niveles normales o bajos,

su cuerpo necesitará más comida. Entonces, pronto sentirá ganas de volver a comer. Prefiera alimentos integrales y ricos en fibras.

• **Evite los productos envasados:** producen una saciedad insuficiente y de corta duración. Además, para potenciar el sabor de salchichas, papas fritas, y todo tipo de aperitivos, es cada vez más frecuente el uso de un producto llamado glutamato monosódico. Este aditivo es responsable de modificar el apetito y la saciedad, produciendo un aumento de la voracidad de hasta un 40%.

6 casos de la vida cotidiana (y cómo solucionarlos)

Caso 1

"A la noche ataco la heladera."

• **El estrés que se vive durante el día puede provocar insomnio,** aumento del apetito y el consecuente "ataque" a la heladera. Por eso se recomienda que, las personas que padecen insomnio, combatan el estrés antes de medicarse.

• **Consejos:** para evitar que ante el primer síntoma de ansiedad nocturna se abra la heladera, la mejor opción es realizar actividades que lo distiendan y relajen y, como consecuencia, le permitan pasar una mejor noche. Las opciones van desde yoga hasta natación o el

deporte que le guste. Ante los primeros síntomas, como aumento del apetito, insomnio, la consulta a un psicólogo o psiquiatra es importante. Por supuesto que mejorar los hábitos de vida (como la alimentación y el ejercicio)

mejorarán el cuadro, pero no alcanza para lograr un cambio hacia una actitud de vida saludable.



Caso 2

"Los fines de semana no me privo de nada... (y el lunes empiezo la dieta)."

Muchas personas optan por cuidarse los días laborales y comer sin límites los fines de semana. Hay aspectos de la personalidad que favorecen dicha conducta: • **Pensar en "todo o nada":** imaginarse una dieta en términos absolutos favorece la aparición de atracones: "o no como nada o me atraganto". Intente ser más flexible; por una vez que comió de más, no está todo

perdido, debe retomar la dieta en su próxima comida para lograr bajar de peso. • **Perfeccionismo:** lo ideal es enemigo de lo bueno. Creer que por una vez que comió de más la dieta ya no sirve es, en muchas ocasiones, el disparador de un atracón. Decir "ya rompí la dieta" es un error. Una dieta puede transgredirse, ya que no se rompe; a lo sumo se modifica. En este sentido, como en

el anterior, hay que tratar de ser más flexible. • **Baja autoestima:** el pensamiento de "yo no puedo parar" o "nunca podré conseguirlo" va generando profundos sentimientos de desvalorización. Ponerse metas cortas y realizables harán revertir dichos sentimientos y, por consiguiente, mejorar el estado de ánimo de quien lo padece.



Caso 3

"Cuando estoy ansioso, como de todo y sin hambre."

• **El alimento es un generador de placer** que, además, se caracteriza por ser inmediato. Si está pasando un mal momento, es probable que necesite una gratificación, y la más rápida es la comida. • **De esta manera, comenzamos a realizar desarreglos alimentarios,** a "picotear", a

comer rápido y en exceso. • **Las raíces de esta actitud pueden encontrarse en los hábitos aprendidos de la infancia.** Darle de comer al bebé que llora es la manera más habitual que encuentran los padres para consolar a sus hijos, creándoles el hábito de ver la comida

como un alivio del malestar. • **Lo importante es aprender a controlarse y realizar otras actividades.** De esta manera, va a poder manejar el hambre. Ante situaciones de ansiedad, tenga a mano gelatina diet, caramelos light, barritas de cereal, helado diet, yogur descremado, etc.



Caso 4

"Todas las noches, después de la cena, necesito comer un chocolate."

• **El chocolate es el causante del 40% de los antojos de las mujeres y el 15% de los hombres.** Esto se debe a que es uno de los antidepresivos más eficaces. Otro de los alimentos más deseados es el queso.

Contiene una sustancia llamada casomorfina, que genera una gran sensación de bienestar.

• **El problema es cuando esto se convierte en algo constante e incontrolable.** Estas ingestas están

relacionadas con sensaciones de culpa, que después llevan a realizar las dietas "yo-yo" o ayunos para desintoxicarse. Es el comienzo de un círculo vicioso, en el que la comida es dominante.

• **Consejos** para enfrentar estos alimentos "problemáticos":

• **Evite comprarlos.** Realice un menú semanal de la comida a preparar, de manera de tener una lista de

alimentos para comprar y no apartarse de la misma. Es aconsejable cuando compre, ir sin hambre. De esta manera no se tentará.

• **Si están en su casa, procure que no estén a la vista. Reemplácelo por sus versiones bajas en calorías,** siempre teniendo en cuenta que deben consumirse en cantidades reducidas. Cualquier alimento deja de ser bajas



calorías si se consume en grandes cantidades.

• **Si hay algún alimento que le resulta imposible de eliminar, incluya una porción en su dieta una vez por semana.**

Caso 5

"Después de hacer actividad física como el doble."

Esta es una falsa creencia. Muchas veces, la utilizan para justificar su sedentarismo las personas que están realizando una dieta para bajar de peso o pretenden hacerlo.



• **Lo cierto es que, por el contrario,** hacer un deporte o actividad física moderada (2 ó 3 veces por semana

durante 1 a 2 horas) no aumenta el apetito y, en algunos casos, lo reduce. Por otro lado, es verdad que

existen personas que manifiestan tener hambre luego de la actividad física. En la mayoría de los casos, son quienes han permanecido muchas horas (más de tres) sin comer.

• **Consejos:** Para evitar que suceda esto, se recomienda, antes de la actividad, hacer un buen desayuno o merienda con alimentos que aporten energía de utilización prolongada. Algunos ejemplos son los cereales fortificados no azucarados, el pan o las galletitas integrales y la leche o el yogur descremados. También es recomendable una barrita de cereal.

• **Al finalizar el ejercicio**

físico, consumir alguna fruta, licuado de fruta con leche descremada y edulcorante, más media banana u otra fruta o jugo cítrico sin azúcar. También beba mucho líquido, preferentemente agua. De esta manera, incorporará hidratos de carbono que reestablecerán rápidamente energía y minerales a los músculos. Luego, comenzar un almuerzo o cena con una buena ensalada o vegetales cocidos y, a continuación, carnes blancas o rojas magras alternando con pastas, arroz o legumbres con aceite o una salsa liviana.

Caso 6

"Mi problema es mi familia; si ellos comen, yo no puedo dejar de hacerlo."

El "comedor social" tiene que superar las trabas que le impone la convivencia con familiares, las reuniones entre amigos y las fiestas.

• **Consejos:** Si uno aprende a anticiparse a estas situaciones de riesgo, sabrá utilizar todos los recursos a favor de un buen final y, como resultado, logrará comer bien y sabroso. Hay dos caminos para lograrlo:

• **Involucrar a la familia y amigos.**

Los cambios alimentarios son mucho más difíciles si se emprenden en forma individual. Siempre es conveniente que sea un proyecto de grupo.

• **Cómo cuidarse en casa**

- Tenga una organización de hábitos diarios.
- Respete las cuatro comidas diarias y los horarios.
- Incluya las frutas y verduras en el menú del día.



- Programe las comidas diarias o semanales con anticipación.
- Confeccione una lista de compras para el supermercado.
- Reduzca las horas de televisión por día, muévase más.

7 pasos para alcanzar la saciedad

SE TRATA DE MEDIDAS POSIBLES Y SOSTENIBLES A LARGO PLAZO:

1. Reducir el consumo de alimentos refinados e industrializados porque son adictivos (papas fritas, snacks, por ejemplo); y utilizar alimentos naturales.

2. Abandonar las dietas estrictas (porque no sirven para adelgazar y mantenerse). Aprender a comer sólo por hambre y sólo hasta la saciedad; o sea, abandonar los excesos.

3. Evitar la alternancia de dietas y excesos; para alcanzar el equilibrio en el aporte calórico.

4. Abandonar las conductas purgativas (ayunar, usar anorexígenos, recriminarse, criticarse, etc.) porque conducen a los trastornos alimentarios.

5. Aprender a disfrutar de la alimentación, obteniendo simultáneamente: nutrición, seguridad y placer.

6. Adecuar el entorno inmediato. Proveerse y disponer de alimentos naturales en cantidad suficiente en todo momento y lugar.

7. Hacer alguna actividad física sólo por placer y en plan recreativo. Implementar todas las medidas del programa simultáneamente.



LAS 6 ETAPAS DE LA PAREJA

Próximo tema:

Cada relación transita por seis diferentes estadios. La idea es pasar por ellos juntos y de la mejor manera posible, superando las distintas circunstancias que nos pone la vida. En el próximo número conózcalas ¡y averigue en qué etapa se encuentra!

EJERCICIOS ANTI-APETITO

Un estudio realizado en la Universidad de Oslo comprobó que la combinación de un plan alimenticio y la actividad física regular es la clave para reducir el índice de leptina, la hormona que regula el apetito. Al aumentar la sensación de bienestar y calma, se evitan las ansias por comer. Como si fuera poco, la Sociedad Española de Hipertensión ha relacionado al ejercicio con un rechazo por los alimentos grasos. Pero no cualquier actividad es efectiva para estos fines, sino que conviene elegir entre las siguientes:

● **Caminata:** combate la ansiedad y modera el apetito. También disminuye la necesidad adictiva que producen el café, el alcohol y el cigarrillo. Para obtener estos beneficios, realizar la caminata sin detenerse y a velocidad constante.

● **Pilates:** reduce los niveles de ansiedad y estrés, dos factores relacionados con los "ataques" de hambre.

● **Yoga:** permite lograr una relajación física, seguida de la relajación mental. Esto lo convierte en un recomendado para controlar el apetito por ansiedad.

● **Natación:** ayuda a mejorar los estados de ansiedad. Dormimos mejor y nos cambia el apetito.

● **Bicicleta:** este ejercicio relaja, elimina las tensiones y reduce los niveles de ansiedad, tres factores relacionados con el apetito.

“Yo diría que vayamos al mejor restaurante
del mundo. Mi casa.”
Del film Comer, Rezar, Amar.

NUTRICIÓN & SALUD

SOMOS LO QUE COMEMOS



DIETA ANTI- COLESTEROL

Poner bajo control el colesterol es una medida esencial para conservar la buena salud cardiovascular y general. Aquí le decimos cómo lograrlo.

El colesterol es una grasa importante para una diversidad de funciones en nuestro organismo así como en el de todos los animales. Los vegetales tienen

otros esteroides parecidos, pero no colesterol. Lo produce el hígado en mayor proporción, y una pequeña parte lo aportan los alimentos que ingerimos. Al ser



¿Verdadero o falso?

Responde la Lic. Andrea Purita, nutricionista y dietista.

1. Para evitar tener la panza hinchada debemos comer la fruta alejada de las comidas.

→ Verdadero →



Comer la fruta inmediatamente después de las comidas, retarda la digestión, provocando una molesta panza hinchada.

2. Las fuentes más importantes de vitamina E son: zanahoria, tomate, calabaza y damasco.

→ Falso →



Las fuentes más importantes de vitamina E son: frutos secos, cereales integrales, verduras de hoja, aceite de girasol, maíz y oliva, germen de trigo, brócoli.

> DIETA ANTI-COLESTEROL

Los alimentos aliados

Una grasa, para poder transportarlo a través de la sangre, circula asociado a proteínas en forma de lipoproteínas, pequeñas partículas de colesterol y otras grasas (también tienen triglicéridos, por ejemplo) que sí pueden trasladarse de un lugar a otro. Las más conocidas de estas lipoproteínas son las LDL (lipoproteína de baja densidad) también conocidas como “colesterol malo” y las HDL (de alta densidad) que se las denomina “colesterol bueno”, el primero lleva colesterol a los tejidos y lo va depositando en las arterias, y el segundo lo transporta en forma contraria, es decir, va limpiando las arterias. Aclaremos que no solo el colesterol se dirige a las arterias, sino que también es fundamental que llegue a otras partes del organismo donde es necesario, por ejemplo para permitirnos la síntesis de distintas hormonas.

CUANDO EL COLESTEROL ESTÁ ELEVADO

La hipercolesterolemia (elevación de los niveles de colesterol en la sangre) es una enfermedad que afecta en forma silenciosa, es decir que no presenta síntomas. Mucha gente no tiene conocimiento de los riesgos que esto implica, ya que va afectando en forma progresiva a las arterias sin generar ningún tipo de dolor y puede terminar en un infarto o un accidente cerebro vascular. El método que se utiliza para saber cuáles son los valores de colesterol en el organismo es por medio de un análisis de laboratorio.

Colesterol: valores normales

- Colesterol total ≤ 200 mg.
- LDL colesterol “malo” ≤ 160 mg.
- HDL o colesterol “bueno” ≥ 40 mg (en el hombre) ≥ 50 mg (en la mujer)

Debe tenerse en cuenta que estos valores no son iguales para todos y diversas circunstancias clínicas pueden hacer que el colesterol malo deseado sea mucho más bajo, o al contrario, ser más permisivo. Por eso, no deben tomarse en forma estricta, sino como orientación para ser evaluados por un profesional.

Referencias: $\leq$ (menor o igual a...) $\geq$ (mayor o igual a...)

Colesterol bajo control:

Las 3 reglas esenciales

Para comenzar con el tratamiento para controlar los niveles de colesterol, como así también para prevenirlo se debe:

- Incorporar hábitos alimentarios saludables.
- Realizar actividad física en forma periódica.
- Mantenerse en un peso adecuado.

> Otros alimentos que actúan de la misma manera que las semillas en el organismo son las frutas secas, como las nueces, las almendras, las avellanas, las castañas de caju y maníes. La cantidad que se recomienda es un puñado de frutas secas al día.

> Los pescados grasos como atún, salmón, arenque, sardinas, congrio y abadejo, entre otros, son fuente de ácidos grasos poliinsaturado omega 3, muy recomendados para reducir el riesgo cardiovascular. Dos porciones de estos tipos de pescado por semana son suficientes para cubrir con los requerimientos sugeridos. Reemplazar carnes rojas por pescado, en especial los mencionados, algunos días por semana, puede ayudarnos a reducir el colesterol.

Recomendaciones nutricionales para bajar el colesterol

> **Consumir todos los días verduras y frutas**, tanto crudas como cocidas, la mayoría contiene pocas calorías y alto contenido de fibra, esto ayuda a bajar el colesterol en la sangre y prevenir el sobrepeso. También se ha observado, que las personas que consumen regularmente gran variedad de verduras y frutas, combinando varios colores (rojo, amarillo, naranja, verde, etc.), tienen un riesgo menor de desarrollar enfermedad cardiovascular.

> **Enriquecer los caldos, sopas, yogures, rebosados, leche, licuados, etc. con avena o salvado de avena**, este cereal que es fácil de conseguir y que en la actualidad tiene varias presentaciones en el mercado, posee un impacto positivo a la hora de mejorar el colesterol, ya que reduce su absorción a nivel intestinal.

> **Las semillas de chía, lino, zapallo, sésamo, girasol, amapola**, están compuestas en su mayoría por grasas insaturadas, este componente tiene la capacidad de disminuir el colesterol malo en la sangre y elevar el colesterol bueno, además contienen antioxidantes. La cantidad que se recomienda es de una cucharada sopera de la mezcla de estas semillas, por día.

> **Es conveniente incorporar a diario una porción de algún alimento enriquecido con fitoesteroles**. Hoy hay una amplia gama de productos como yogures, leches y margarinas, que los contienen.

> **Tener precaución con los métodos de cocción de los pescados**: evitar el agregado de grasas saturadas y trans, como por ejemplo cremas, aceites hidrogenados, etc. ya que van a contrarrestar el efecto beneficioso del omega 3.



Alimentos desaconsejados

El colesterol es un componente de las membranas celulares de los animales, por lo tanto todos los alimentos que son de origen animal deben consumirse con moderación.

- Evitar los cortes de carnes con alto contenido de grasas y la piel del pollo.
- Las vísceras o achuras (sesos, mollejas, riñón, hígado, corazón, etc.).
- Los embutidos (jamón, salame, chorizo, morcilla, mortadela, etc.).
- Los lácteos enteros, quesos duros y semiduros, quesos cremosos o mantecosos, crema de leche y manteca.
- Yema de huevo (la clara no contiene colesterol).
- Productos envasados con grasas trans o hidrogenadas (productos de copetín y de pastelería, galletitas saladas y dulces, snacks, etc.).
- Productos de panadería preparados con manteca o grasa.
- Alimentos congelados prefritos.
- Los aceites vegetales que han sido calentados varias veces, que por otro lado también forman sustancias tóxicas para el organismo.

Mitos y verdades del colesterol

✓ **Es lo mismo consumir las semillas de chía molidas o enteras.**

Falso. Al moler las semillas se pierde el principio activo, es decir que cuando toma contacto con el aire, el aceite saludable que contiene en su interior pierde la propiedad para reducir el colesterol malo.

✓ **Consumir altas cantidades de fibra ayuda a bajar el colesterol.**

Verdadero. Se ha visto que a nivel del intestino delgado produce un efecto de "arrastre", llevando parte del colesterol como desecho, además cumple con otras funciones beneficiosas para la salud.

✓ **Hay que eliminar por completo las yemas de la alimentación.**

Falso. Si bien es conocido que la yema del huevo concentra grandes cantidades de colesterol, hasta 2 yemas por semana se pueden consumir sin mayores problemas.

✓ **Cuanta más cantidad de productos con fitoesteroles incorporemos durante el día, más disminuirémos el colesterol.**

Falso. Por día sólo se necesitan ingerir de 1 a 3 g de fitoesteroles, el excedente se elimina, no mejora el perfil lipídico en la sangre.

✓ **Hacer actividad física ayuda a elevar el colesterol bueno.**

Verdadero. Se ha visto que mantener una rutina de ejercicio en forma periódica colabora con el aumento del colesterol bueno y por otro lado nos permite mantener un peso adecuado.

✓ **Si una persona es vegetariana estricta no puede tener colesterol elevado en sangre.**

Falso. La mayor producción del colesterol es en forma endógena, es decir, la genera nuestro mismo cuerpo, por lo tanto el hacer una dieta libre de alimentos de origen animal o derivados, no nos asegura tener el colesterol bajo.

✓ **No es recomendable consumir suplementos de vitaminas antioxidantes para bajar el colesterol.**

Verdadero. Los estudios clínicos que se han hecho sobre estos suplementos no han demostrado ningún beneficio hasta el momento, por lo tanto no se recomienda el uso de estas vitaminas para el manejo del colesterol elevado.

La opinión de la especialista

● **Mi consejo es, como primera medida, realizarse un análisis de sangre en el laboratorio** y consultar al médico para saber si los valores de colesterol, tanto del malo como del bueno, se encuentran en los niveles recomendados.

● **Las personas que presenten obesidad o sobrepeso deberán bajar de peso.** Tratar de hacer actividad física en forma periódica porque además de bajar el colesterol LDL (malo) y subir el HDL (bueno), nos permite mantener un peso saludable.

● **Seleccionar alimentos con bajo tener grasa,** los lácteos y derivados tienen que ser todos descremados.

● **Crear el hábito de consumir pescado dos veces por semana como mínimo.** Es bueno condimentar las ensaladas con aceite vegetal, más precisamente de oliva o canola, pero no se debe abusar ya que contiene muchas calorías.

● **Usar métodos de cocción saludables** (vapor, horno, grill, parrilla, etc.), sin el agregado de grasas saturadas y recordar que es preferible ingerir los alimentos en su forma natural en vez de los procesados por métodos industriales.

● **Leer las etiquetas de los alimentos** que vamos a comprar, seleccionar aquellos que vienen reducidos en grasas, y descartar los que aportan grasas trans y/o colesterol.

● **Para realizar un tratamiento para la hipercolesterolemia** es necesario recurrir a un especialista para tener un seguimiento personalizado y obtener buenos resultados.

Lic. María
Flores Aguiló,
Nutricionista de
la Fundación
Favaloro.



Encontranos en: **YAHOO!**   /knorrargentina



LAS VERDURAS SE TRANSFORMARON EN DELICIOSAS SOPAS.



LA VIDA CON SABOR ES MUCHO MEJOR.

Buena
Cocina

**CUENTA
CALORÍAS
y aportes
nutricionales.**

110 cal

**1 BARRA DE CEREAL
CON CHIPS DE
CHOCOLATE**

Tienen valor de saciedad y son
nutritivos.

340 cal

GRISINES (100 g)

Contienen básicamente hidratos de
carbono, algo de proteínas y grasas. Los
integrales o de salvado aportan fibra.

25 cal

**PALMITOS
(4 unidades)**

Aporta, básicamente, fibra y muy
pocas calorías. Se lo puede incluir
en tartas, ensaladas y rellenos.

SE HABLA MUCHO
DE LAS CALORÍAS, YA
QUE PARA QUIE-
NES BUSCAN BAJAR
DE PESO, ÉSTAS
CONSTITUYEN UNA
INFORMACIÓN
FUNDAMENTAL QUE
DETERMINA QUÉ
COMER Y QUÉ NO.
PERO LIMITARSE A
DICHO DATO ES VER
SÓLO UNA PARTE
DEL TODO. LAS PRO-
PIEDADES NUTRI-
CIONALES TAMBIÉN
SON IMPORTANTES,
Y MÁS AÚN EN PRE-
SENCIA DE UN "EM-
PATE CALÓRICO".

LA MEJOR ELECCIÓN

Iguals en calorías, diferentes en nutrientes...
¿Cuál conviene elegir?



1.

3
cucharaditas de
algarroba
45
calorías

Algarroba
vs.
chocolate

1/3
barra de
chocolate
45
calorías

2.

Una
taza de té
cocida de
lentejas
100
calorías

Lentejas
vs.
fideos

Una
taza de té
cocida de
fideos
100
calorías

3.

Maníes,
10 unidades
40
calorías

Maníes
vs.
galletita
dulce
rellena

1 galletita
rellena
40
calorías

Preferencia...
1. La algarroba es mejor.
Es ideal su reemplazo
para restringir el consu-
mo de cafeína, azúcar
y grasas saturadas del
chocolate.
2. Ganan las lentejas.
Son una opción que puede
reemplazar un plato de
pastas 1 vez por semana y
aporta mayor cantidad de
vitaminas y minerales.
3. Elige los maníes.
contienen fibra, hidratos de
carbono, grasas insatu-
das buenas para la salud
y proteínas. Las galletitas
dulces rellenas conte-
nen grasas saturadas y
colesterol.

42 cal

**DULCE DE LECHE LIGHT (una cda. de postre)**

Es uno de los productos más engañosos: una cucharada y media del light posee las mismas calorías que una cucharada del clásico.

210 cal

**ÑOQUIS DE VERDURA (15 unidades)**

Contienen principalmente hidratos de carbono, algo de fibra, betacarotenos y vitaminas B, magnesio y potasio.

65 cal

**FRAMBUESA (100 g)**

Es una fruta antioxidante que ayuda a mantener el sistema inmunitario por su aporte de vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides.

Las combinaciones más nutritivas

✓ HOY: PROTEÍNAS DE LA LEGUMBRES + CEREALES

1.

- Las proteínas de las legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, soja, habas) no son de alto valor biológico como las de las carnes, o sea que su aprovechamiento no es del ciento por ciento.

2.

- Lo ideal es incluirlas en la alimentación al menos 2 o 3 veces por semana.

3.

- Protegen la piel de la acción oxidativa de las células, y por su contenido en isoflavonas, previenen la osteoporosis.

4.

- Uno de los beneficios en nuestro organismo es que producen un gran valor de saciedad por su alto contenido en agua y fibra.

5.

- Para aprovechar mejor las proteínas de las legumbres hay que combinarlas con cereales (arroz), lácteos descremados o frutos secos: nueces, almendras, castañas.

Consejos

de la nutricionista Andrea Purita

Para evitar que las pérdidas de nutrientes de los vegetales sea muy significativa, lo mejor es cocinar las verduras en muy poca cantidad de agua, cortarlas con la mano, no utilizar cuchillo para evitar la oxidación y por ende la pérdida de vitamina C, y cocinarlas durante muy poco tiempo, o sea las verduras deben quedar como cuando cocinamos pastas: ¡al dente!

Podemos utilizar vaporieras o bien colocar en una olla solo dos dedos de agua y cocinar las verduras en ese líquido. Coma al menos 3 porciones diarias de vegetales, una de ellas cocidas y las otras crudas; más 2 porciones de frutas frescas.

Trucos simples para no comer de más

"Mentiritas piadosas" para engañar a la mente y mejorar los hábitos alimenticios.

■ Sea el primero en pedir la comida en un restaurant

A menos que todos tus amigos sean devotos de la alimentación saludable, en el restaurant, sea el primero en ordenar comida. Así, si ellos piden primero hamburguesas y papas fritas, será más difícil que usted elija un plato de ensalada con un vaso de agua mineral.

■ Detenga a tiempo un ataque de ansiedad y evite comer compulsivamente.

Cuando esté nervioso y sienta apetito desmesurado, recurra a estos tentempiés:

- Orejones de frutas deshidratadas (2 unidades son suficientes).
- Yogur descremado con cereales o frutas.
- Gelatina diet.
- Pickles.
- Caramelos ácidos.
- Caldo o sopas de hortalizas.
- Barritas de cereal (hasta 2 por día).
- Frutas frescas.
- Gaseosas diet.

100 cal

**PECETO (2 rodajas finas)**

Es un corte bajo en grasas y colesterol. Aporta proteínas de excelente calidad, hierro, zinc y vitaminas del complejo B.

33 cal

**GALLETAS DE ARROZ (1 unidad)**

Aporta vitaminas del complejo B, fósforo y potasio (y hierro, si son integrales).

60 cal

**UVA (un racimo de 15 unidades)**

Es rica en hidratos de carbono y fibra, la cual se encuentra en la piel y las semillas. Posee un suave efecto laxante.

Prueba sorpresa:

¿Cuánto sabe de alimentos que hacen subir de peso?

Ponga a prueba sus conocimientos con este mini-test y aprenda jugando con nosotros. Responda si es verdadero o falso y luego vea las respuestas correctas.

PREGUNTAS

1. Al hacer menos comidas por día, se adelgaza.

☐ V ☐ F

2. El helado de agua engorda.

☐ V ☐ F

3. Dejar de fumar hace aumentar de peso rápidamente.

☐ V ☐ F

4. Las bananas, las cerezas y las uvas engordan.

☐ V ☐ F

5. Los panificados o productos de gluten aportan las mismas calorías que los comunes.

☐ V ☐ F

RESPUESTAS CORRECTAS

Por cada respuesta correcta asígnese 1 punto. Luego sume y vea el cuadro con los resultados.

1. FALSO

Cada comida actúa como freno de la siguiente. Si se realizan todas las comidas, cada 4 o 5 horas, se respetará el reloj biológico que rige el organismo. Cuantas más comidas, realice más calorías se emplearán en todos los procesos necesarios para la digestión, metabolización y

absorción de los nutrientes.

2. VERDADERO

Es cierto que esta clase de helado no contiene crema o leche. Sin embargo, sus altas concentraciones de azúcar igualan el aporte calórico entre uno y otro. Los helados de crema suelen aportar 179 calorías, los de agua 104 y los dietéticos de 40 a 60.

3. FALSO

Si bien se trata de un hecho frecuente, no es necesario ni mucho menos inevitable. La falta del cigarrillo genera un incremento del apetito y, en consecuencia, una mayor ingesta de alimentos. De todas maneras, con una conducta adecuada de alimentación y una mayor actividad física, el aumento de peso puede ser controlado en quienes dejan de fumar.

RESULTADOS

■ **Si ha acertado las cinco preguntas:** usted es un experto en dietética. Siga así.

■ **Si ha acertado de 2 a 4 preguntas:** está bastante informado. Puede completar sus estudios leyendo esta sección de Buena Salud todos los meses.

■ **Si ha acertado 1 pregunta o ninguna:** deberá informarse un poco más para prevenir aumentos de peso inesperados...

4. FALSO

Si bien aportan más calorías que otras frutas como la manzana, si se las consume en raciones normales no significan un exceso calórico y aportan diversas vitaminas que sirven para alcanzar una dieta balanceada.

Calorías de las frutas más comunes:

- Cerezas, guindas, 1 taza 50 calorías.
- Ciruelas, 1 unidad, 30.
- Damasco, 1 unidad, 20.
- Durazno, 1 unidad, 49.
- Frambuesa, 1 taza mediana, 75.
- Frutilla, 12 unidades, 54.
- Higo, 1 unidad, 22.
- Kiwi, 1 unidad, 51.
- Mandarina, 1 unidad, 44.
- Mango, 1 unidad, 56.
- Manzana, 1 unidad, 53.
- Melón, una tajada, 80.
- Moras, 100 g, 59.
- Naranja, 1 unidad, 38.
- Nísperos, 100 g, 45.
- Pera, 1 unidad mediana, 58.
- Banana, 1 unidad grande, 108.
- Sandía, una tajada (200 g), 47.
- Uva, 1 racimo, 135.

5. VERDADERO

El proceso de elaboración del gluten disminuye el aporte de carbohidratos, aumentando el aporte proteico. Sin embargo, siendo el aporte calórico, a igual cantidad, el mismo tanto para las proteínas como para los carbohidratos, no habrá diferencias en el contenido calórico del producto. Por lo tanto, los productos de gluten tienen las mismas calorías que los comunes.



UNA FORMA EFECTIVA PARA BAJAR LA FIEBRE.

Con jeringa dosificadora y **sabor frutilla y cereza.**

Leer atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.



CHANTAJE EMOCIONAL EN LA PAREJA

Cómo evitar que nos manipulen

Se trata de un maltrato psicológico que mediante la angustia, el miedo y la culpa logra obtener del otro una ventaja en particular.

En todas las relaciones existe, pero en la pareja es donde más se evidencia. Sepa detectarlo y hacerle frente.

Todos hemos sido víctimas de alguna clase de chantaje emocional al menos una vez en la vida. Y también hemos chantajeado. A veces, este chantaje se cimienta voluntariamente. Otras veces, en cambio, lo deslizamos sin mayores atenciones en medio de una frase o lo dejamos caer con ojos lastimeros y voz quebrada. ¿Recuerda esa vez que su amiga de toda la vida le dijo “claro, ahora que estás de novia ni te acordás de tus amigas”? Precisamente eso era un chantaje. Desde el “si me dejás te juro que no sé qué haría” hasta el “pensé que estabas enojado, como hace tanto que no me venís a visitar”, la manipulación de los afectos adopta formas convincentes que nos dejan vulne



4 tipos de chantajistas

En su libro "Chantajismo emocional", Susan Forward, distingue los siguientes tipos:

- Los castigadores.**
Sus armas principales son la ira y la agresividad hacia el chantajeado. Obtienen lo que desean causando miedo y sufrimiento en su pareja. "Si me dejás, olvidate de ver a los chicos", un clásico ejemplo del chantajista castigador.
- Los autocastigadores.**
Estos chantajistas vuelcan las amenazas hacia ellos mismos para lograr los favores del chantajeado. Sus acciones despiertan ansiedad, angustia y temor. "Si me dejás, me mato".
- Las víctimas.**
Son sumamente hábiles para depositar en el chantajeado la responsabilidad de su propio bienestar. Provocan una culpa lastimosa hasta que consiguen lo que quieren. "Andá nomás a jugar al fútbol, total qué te vas a quedar haciendo acá en casa conmigo".
- Los seductores.**
Prometen amor, fidelidad, sexo, pero sólo si... "te cambiás ese vestido para salir con tus amigas, faltás a la clase de gimnasia con ese profesor que se hace el galán o renunciás a tu trabajo para criar a los chicos. Total ¿para que querés salir a ganar tu plata si yo te la puedo dar?"



rables, expuestos y, sobre todo, llenos de sentimientos de culpa.

Qué es el chantaje emocional

El chantaje emocional es un mecanismo de manipulación que utiliza la angustia, el miedo y la culpa para obtener del otro una ganancia específica. Es una práctica de maltrato psicológico por el cual una persona –habitualmente cercana y querida– nos amedrenta con alguna clase de castigo –dejar de hablarnos, hacemos una escena en plena vereda, no acompañarnos a ese cumpleaños familiar o, incluso, boicotear las vacaciones– si no hacemos lo que ella quiere.

Es una forma de controlar al otro sometándolo a una serie de presiones emocionales que lo dejan en un callejón sin salida. ¿Por qué “sin salida”? Porque si no hacemos lo que el chantajista nos pide nos sentimos mal, en peligro, en pie de guerra; Y si cedemos –lo que sucede muy a menudo– nos sentimos aún peor.

Todas las relaciones son pasibles de sufrir alguna clase de chantaje emocional, sin embargo las relaciones de pareja suelen ser territorios especialmente fértiles para desplegar estos ritos de poder-sumisión que nunca satisfacen a nadie –ni siquiera al propio chantajista, que sabe que obtiene pero sólo a fuerza de garrote.

Identikit del chantajista

Todos sabemos chantajear. Cuando somos chiquitos aprendemos rápidamente a poner “esa carita” que cambia un “pedile agua a la maestra” por un “bueno, te compro un juguito cuando veamos un quiosco”. Esto revela dos aspectos centrales del chantaje: que el chantajista conoce los puntos débiles de aquel a quien chantajea, y que para que el chantaje sea efectivo, hace falta alguien que se deje chantajear.

El chantajista se alimenta de la información que nosotros mismos le damos acerca de aquello que nos provoca miedo. Aprenden a detectar qué nos

angustia, qué nos pone nerviosos, que nos llena de ansiedad. Todo lo que sabe de nosotros se convierte en la herramienta que utilizará para dejarnos acorralados.

Pero a su vez, el chantajista necesita de la cooperación –involuntaria, por supuesto– del chantajeado. Cuando el chantajista descubre por primera vez un flanco débil, presiona precisamente en ese punto. Si entonces obtiene

lo que busca, sabe que su treta funcionó de maravillas y no le temblará el pulso para utilizarla cada vez que quiera algo que su pareja se resista a darle. Pero esta clase de manipuladores también esconde su tendón de Aquiles: aunque parezcan fuertes y poderosos, esconden en realidad una personalidad insegura y frágil. Necesitan poseer y controlar precisamente para ocultar su indefensión.

> LAS TÁCTICAS MÁS HABITUALES DE CHANTAJE

El chantajista emocional es, ante todo, un estratega: sabe lo que quiere y cómo obtenerlo. Aunque su propósito es el mismo, alterna sus tácticas

ajustándolas al chantajeado y a sus circunstancias. Estas tácticas, se expresan mediante discursos cuya estructura suele ser circular (el chanta-

jista las aplica cíclicamente en chantajes sucesivos). Esto teje una espiral que dificulta al chantajeado la distancia necesaria para ver al chantaje.

■ Reproches.

Una de las tácticas más habituales de chantaje suelen ser los reproches. Estos discursos –que muchas veces caen en el insulto personal– minan al chantajeado sembrando culpa y responsabilidad.

■ Amenazas.

Ya sea con castigos reales o imaginarios, las amenazas constituyen el núcleo central del discurso chantajista. “Si seguimos con este tema vamos a terminar mal”. El punto central reside en que ceder a estas amenazas no es garantía de que el conflicto en realidad no ocurra.

■ Desvalorización.

Un clásico del chantaje emocional. El chantajeado es el demonio mismo: irresponsable, ausente, inútil, cobarde, y la lista sigue, dando repaso al diccionario universal de defectos. Salvo que... el chantajeado demuestre ser lo contrario haciendo lo que el chantajista quiere.

■ Proyección.

Si el chantajista no gana, empatiza. Para justificar su comportamiento, el chantajista suele buscar comportamientos similares a los suyos en el chantajeado. Y de no encontrarlos, no dudará en inventarlos o malinterpretar algún obrar del chantajeado para equilibrar la balanza.

■ Confusión.

El chantajista suele crear ambigüedad emitiendo varios mensajes contradictorios al mismo tiempo. De esta manera envuelve y desconcierta al chantajeado y siempre deja un cabo suelto para reprocharle por la falta de atención a sus reclamos.

Cómo hacerle frente al chantajista

El chantaje es una estafa al amor del otro. Pero ¿qué sucede cuando al chantajeado finalmente se le cae el velo?

Enfrentarse al chantajista nunca es fácil. Quizás porque dar el primer paso implica un auténtico careo del chantajeado consigo mismo. Empezar a preguntarse: ¿Qué es lo que más me amedrenta del chantajista? ¿Puede realmente concretar sus amenazas? ¿Qué sucede si lo enfrento? ¿Qué tiene un costo más alto para mí: exponerme al chantaje o sostener una defensa? ¿Vale la pena ese costo a cambio de ceder mis valores o mis creencias? ¿Por qué doy el brazo a torcer? ¿Qué obtengo a cambio? ¿Todo la estabilidad de la relación depende de mí? Estos interrogantes son puntapiés fundamentales para poder finalmente enfrentarse al chantajista.

Otro de los puntos centrales en el "alto al fuego" al chantaje es aprender a deconstruir con inteligencia el discurso envolvente del chantajista. No se trata de discutir el valor argumental –de explicar, por ejemplo, por qué uno no es un bueno para nada en cuestiones de dinero–, sino de cortarles el flujo de la comunicación (su arma principal) tal y como el chantajista la plantea y restablecer nuevas reglas de discusión. "No voy a seguir hablando de este tema hasta que te calmes. Yo puedo esperarte todo lo que haga falta". O "cuando estés dispuesto a escuchar mis argumentos volveremos a discutir el tema. Depende de vos ahora".

Negarse al ultimátum

El chantajista suele deslizar frases como "Nadie te va a amar más que yo", e incluso "Si salís por esa puerta ni se te ocurra volver". El ultimátum es una orden que busca restablecer el control. De nada sirve enfrentar un ultimátum con otro porque se cae en el peligro de comenzar una lucha de poderes irreconciliable. Por el contrario, lo único que neutraliza un ultimátum es incumplirlo abiertamente y hacerse cargo de

Negar que todos y cada uno de nosotros queremos hacer lo que nuestra voluntad nos dicte y que deseamos que los demás actúen conforme con ella, sería un absurdo, tanto como obviar que existen diferentes maneras de lograrlo y que todos llevamos dentro un pequeño estrategia también. Sin embargo, las diferencias subjetivas comienzan a aparecer en el momento en que debemos elegir el medio por el cual lograremos nuestro fin. Imaginemos una pirámide en orden ascendente:

- En la base situaremos la seducción, es decir, el intento de lograr que el otro satisfaga nuestro deseo pero porque hemos sabido despertar sus ganas de hacerlo.

- En el peldaño siguiente encontraremos la negociación, que supone un acuerdo entre partes; donde cedemos cierto espacio de nuestro beneficio personal en pos de incluir el del otro.

- Más arriba ubicaremos la orden o el mandato, la cual supone

diferencias interpersonales y jerárquicas donde debemos adecuarnos a lo que se espera que hagamos. Se trata del deber y no del querer hacer.

- Finalmente, en la cúspide de la pirámide y casi cayéndose de ella se encuentra el chantaje, donde el que lo ejerce, sabiéndose frágil e impotente, procede sometiendo y haciéndonos actuar – como en espejo – aquellas sensaciones que tiene de sí mismo.

Frente al chantajista nos sentimos invadidos por una desesperante dependencia que nos hace incapaces de hacer otra cosa más que complacerlo; con la ilusión de no poner en riesgo nuestra estabilidad psico-física y/o la de los demás (generalmente, nuestros afectos). Por lo general, aquellas personas que sufren el chantaje evidencian una autoestima dañada que no ofrece resistencia a que el chantajista coloque en ellas sus propias miserias. El chantajista, por su parte, enloquecido de impotencia por no lograr por

amor aquello que desea y humillado por ese mismo enloquecimiento, construye una red de tiranías en la cual caen aquellos que ya antes sentían cercenadas sus capacidades de pensar, decidir y actuar. En el chantaje, ambos integrantes del vínculo no logran utilizar adecuadamente la agresión con la que cada ser humano viene dotado. Los unos la usan "hacia adentro" agrediendo o no pudiéndose preservar –que es otra forma de autoagresión; y los otros usan esa agresión hacia afuera, dañando o destruyendo. En ambos casos, la falta de conciencia acerca de la responsabilidad del accionar, anula el ejercicio de la libertad de elegir y decidir de qué manera quieren vivir, es decir, cuál va a ser el motor que regule su comportamiento: ¿amar o someter? Esa es la cuestión.



Lic.
Verónica
Marcela
Gueler,
psicóloga.

las consecuencias. Finalmente, pasar en limpio los discursos amenazantes, contradictorios y envolventes del chantajista. Y hacerlo expresando con la mayor claridad tanto el pedido como la cláusula de obligación que ese pedido encierra: "Entonces lo que vos me estás diciendo es que porque trabajás ocho horas fuera de casa y ganás bien, yo me

tengo que hacer cargo de los chicos, de la casa, de mi trabajo, de hacer las compras, cocinar, lavar la ropa y dejar todo limpio como si vos no existieras, y que aún cuando vos estás en casa antes y después del trabajo tenemos que seguir manteniendo estas mismas condiciones. ¿Esto es así?". Prepárese: acaba de sacarle la ropa al chantaje.

DOLORES MUSCULARES DESPUÉS DEL EJERCICIO: Cómo aliviarlos y prevenirlos

Falta de energía y dolores musculares. Hasta los atletas mejor entrenados se han sentido así alguna vez. ¿Qué es lo que hacen ellos para prevenir y tratar estos malestares? Se lo contamos.



Después del ejercicio los atletas sanos experimentan 2 tipos de dolores musculares frecuentes:

1. DOLORES MUSCULARES PUNZANTES

■ CAUSA

Lesiones en las fibras musculares: Los elementos químicos acumulados se eliminan cuando se daña el músculo y generan dolor en forma de "agujetas" punzantes, que puede incrementarse a los 2 o 3 días. La inflamación local es parte del proceso siguiente a la lesión.

■ SOLUCIONES

a. Ibuprofeno: Alivia el dolor, pero no lo elimina. No se debe abusar de él, y hay que acompañarlo con alimentos para evitar problemas de estómago.

b. Hielo y calor: El hielo se recomienda como primer tratamiento para las lesiones musculares. Combate la inflamación y minimiza el metabolismo de los tejidos, ayudando a acelerar la curación. Las aplica-

ciones de calor son útiles para aliviar el dolor muscular si no hay lesión. En el caso que la hubiera, no aplicar antes de las 72 horas y siempre que no haya hinchazón.

c. Pomadas y geles: Estos productos alivian el dolor aunque sea temporalmente.

d. Masaje: funciona al aumentar la circulación hacia los músculos.

2. DEBILIDAD MUSCULAR

■ CAUSA

■ Agotamiento del combustible corporal: Sentimos debilidad en los músculos si los depósitos de glucógeno muscular o azúcar sanguíneo están bajos.

■ SOLUCIONES

a. Durante el entrenamiento: Tome una bebida deportiva deportiva.

b. La dos primeras horas de recuperación: La mejor manera de recobrar los carbohidratos gastados es haciendo una comida abundante en ellos después de entrenar. Es decir, cómase un plato de pasta.

ATENCIÓN CON EL SOBRE-ENTRENAMIENTO

Sus síntomas a largo plazo tienen un efecto demoledor sobre nuestra fisiología: debilita la efectividad del sistema inmunológico e interfiere con el control hormonal. En los hombres esto puede reducir la producción de la testosterona y elevación de los niveles de cortisol. Las mujeres pueden perder la menstruación, lo que se traduciría en descenso de la densidad ósea e infertilidad. Una dieta equilibrada, el descanso necesario y un programa de entrenamiento bien estructurado son las mejores soluciones para prevenir este tipo de problemas.

RENOVAR TU PIEL
ES POSIBLE.

Bagóvit

FACIAL

PRO ESTRUCTURA

Alistin[®]

Ácido Hialurónico

Textura Ultra Liviana

Hipoalergénica

RESULTADOS
VISIBLES EN
4 SEMANAS*

*La piel del rostro luce más saludable,
hidratada, firme y elástica. Se alisan
y corrigen visiblemente las arrugas.*



Bagóvit Cuida el futuro de tu piel.

BAGOVIT.COM.AR

Clinica y dermatológicamente testada. *Fuente: CLAM, Estudios de eficacia cosmética.

Bagó

MÚLTIPLES

SABORES

PARA SENTIRTE BIEN.



Sales con 70% menos
de sodio y muchísimo
sabor para tus platos.



GENSER
ALIMENTOS SALUDABLES

MINITEST
¿Es usted
ENVIDIOSO?

¿ESTÁ OBSESIONADO
CON SU SALUD?



PsicoActual

PSICOLOGÍA PRÁCTICA & EVOLUCIÓN PERSONAL

CRITICAR: ¿por qué hablamos mal de los demás?

Conozca sus
efectos y
abandone
esa mala
costumbre.

SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD WAKE FOREST, DE EEUU, LAS PERSONAS QUE SUELEN CRITICAR A LOS DEMÁS O LOS JUZGAN MAL VIVEN MÁS INFELICES QUE QUIENES VEN LAS COSAS POSITIVAS DE LA GENTE. ENTONCES, SI ES ALGO QUE NOS DAÑA ¿POR QUÉ LO SEGUIMOS HACIENDO? LA RESPUESTA, EN ESTA NOTA.



Cuando criticamos es porque nos negamos a echar una mirada hacia nuestra propia vida, porque es un verdadero caos o por que no creemos que sea suficientemente buena. Entonces dirigimos nuestra mirada hacia los demás

y los criticamos, creándole una historia, resolviendo ficticiamente el conflicto, emitiendo juicios y dando consejos y opiniones no solicitadas. Al criticar a alguien o a todos los que pasen por enfrente, en realidad buscamos una

➤ CONTINÚA EN LA PÁGINA 40.

26 MINUTOS DE SIESTA

Es el tiempo ideal que debe durar ese descanso, según la NASA.

Este "sueñito" siempre fue reparador, pero ahora ha sido comprobado por los investigadores de la NASA,

quienes agregan una norma para que la siesta aporte todos sus beneficios: debe ser corta. Sólo así este

corto sueño nos permite liberar tensiones, aumenta nuestra capacidad de concentración y refuerza nuestro

estado de alerta frente al mundo. ¿Por qué la siesta es tan beneficiosa? Durante este pequeño tiempo, al

disminuir la presión arterial, nuestro cuerpo fisiológicamente puede descansar y reponer sus energías.

CRITICAR: ¿por qué hablamos mal de los demás?



➤ VIENE DE LA PÁGINA 39.

manera de distraernos o de distraer la atención de los demás de nuestra propia vida. Tratamos de evitar mirar hacia las cosas en nuestra realidad, que nos causan malestar o dolor. Por otro lado, cuando criticamos insistentemente a alguien, si lo analizamos bien, aquello que tanto criticamos en la otra persona, es un problema que tenemos nosotros. Así, al ver a la otra persona con el mismo problema nos vemos reflejados. Estamos tan pendientes del éxito de

los demás que olvidamos el nuestro. Nos hace falta auto-realizarnos, aceptarnos, entendernos y amarnos tal como somos. Esa es la base para vivir nuestra propia vida y centramos en ella.

● Posibles motivos por los que criticamos

1. Inseguridad: La gente que no está cómoda en su piel y tiene inseguridades, a menudo decide criticar a los demás para sentirse mejor.

2. Aburrimiento: ¿Cree que su vida es aburrida? Hablar sobre los defectos de los demás puede ser una manera de romper el hielo y empezar una conversación.

3. Venganza: La venganza como motivación para hacer cualquier cosa es siempre un fracaso total cuando se trata de vivir una vida plena; revela una falta de respeto por sí mismo, por los demás y falta de auto-control o responsabilidad por sus actos.

4. Humor: En estos tiempos muchas personas consideran que es divertido hacer comentarios sarcásticos sobre sus amigos a sus espaldas.

● El daño de criticar

Hay que tener en cuenta también el enorme daño que puede tener una conducta crítica para ambas partes. La persona que es objeto de una crítica cruel puede comenzar a tener problemas en sus relaciones sociales y en su trabajo si esa crítica anida en la mente de sus allegados. Pero criticar también es malo para quien lo practica, pues es considerada como una persona no sólo indiscreta, sino también peligrosa y sus amigos y compañeros tenderán a evitarla sabiendo que la próxima vez pueden ser ellos el centro de sus críticas.

Las consecuencias pueden afectar:

■ **La reputación personal:** Expandir un rumor sobre otra persona, sea verdad o no, puede dañar la reputación de una persona de manera irreparable, especialmente si viene de una fuente cercana a esa persona.

■ **La reputación profesional:** Piense que

sus palabras podrían estar afectando a la seguridad financiera y las perspectivas laborales de esa persona.

● Situaciones laborales

Los especialistas de recursos humanos están muy atentos en las entrevistas con candidatos potenciales, cuando preguntan por las experiencias en trabajos anteriores. Lo peor que puede hacer en una entrevista es hablar mal de sus jefes o compañeros de antes. Si decide volcar la mala experiencia en la persona que lo entrevista, esto hablará más bien de usted que de su trabajo anterior. Estará reflejando algo suyo.

Otro ejemplo típico es la del vendedor que habla mal de su competencia. Alguien lo visita para vender algo y no dedica ni una palabra a su propio producto o servicio (construyendo), sino utiliza todo su tiempo para hablar mal de su competidor (destruyendo). El respeto hacia los competidores es esencial en el proceso de ventas.

Como último ejemplo (en la área privada) nos referimos a la típica persona chismosa que critica a amigos o

familiares sistemáticamente (destruyendo). Nos hace entender que nadie alrededor suyo es honesto, la única persona honesta es ... ¡él o ella misma! Normalmente este tipo de personas se suelen sentir

inferior a los demás y utilizan la crítica constante para bajar el nivel a los demás. Lo que no perciben es que consiguen el efectivo contrario. Nos hacen sentir incómodos, desconfiamos de ellos, incluso, los

La crítica constructiva

- Escriba todas las veces que su pensamiento se inclinó en criticar a alguien con una palabra que sintetice la crítica en cuestión. Por la noche escriba las veces que usted cayó en la conducta de la crítica en cuestión. Por ejemplo, si reprocha a su pareja que gasta en exceso, escriba las veces que gastó más de lo que pensaba.

- Ahora que entendió sus efectos negativos es hora de transformar lo negativo en positivo: las críticas constructivas siempre son bienvenidas, porque ayudan al otro a mejorar.

- **Defina el objetivo:** Lo primero que hay que tener en cuenta es qué se pretende con la crítica. ¿Realmente quiero proponer un cambio de conducta? ¿Tengo alguna propuesta realista que hacer? Muchas veces la única finalidad de la intervención puede ser la de provocar daño o desahogarse.

- **Elija el momento adecuado:** Realizar una crítica es difícil porque implica generar un momento incómodo o de tensión. Por ello solemos aprovechar que ya existe la tensión para soltar lo que nos molesta. Es imposible realizar de manera adecuada una crítica si el emisor o el receptor de la crítica están alterados. Tendremos primero que lograr calmarnos o esperar un poco para poder realizar todos los pasos.

- **Realizar la crítica sin esperar demasiado:** Un error muy común es el criticar algo que pasó hace tanto que ya se ha difuminado en la memoria y para lo que ya no existe alternativa de cambio.

- **Sólo realizar una crítica cada vez:** Por último, por no atrevemos a hacer las críticas desde la calma y en el tiempo correspondiente, solemos ir acumulando quejas y acabamos encadenando una crítica con otra. Esto hace inviable que el otro pueda procesar o mejorar nada.

Noticias&Psicología

> Actitud alegre = menos problemas cardíacos

Un estudio de 7.400 personas lo indica.



El estudio fue publicado en la revista American Journal of Cardiology. Investigaciones anteriores han demostrado que las personas deprimidas y ansiosas son más propensas a sufrir ataques cardíacos que las personas con personalidades más alegres.

Entonces, ser alegre y optimista podría reducir en gran manera el riesgo de sufrir problemas cardíacos.

Además, se demostró que las personas que tienen una disposición optimista y alegre también son más propensas a cuidarse mejor y a tener más energía para hacerlo.

> ¿El pasado es mejor que el presente?

La mente hace su selección...

En una nueva investigación se estudió el leitmotiv del pasado siempre feliz. Se estudió el fenómeno a partir de películas y series de televisión. Los resultados denotaron una fuerte influencia ejercida por un filtro en la memoria: Lo bueno tiende a ser recordado, y lo malo tiende a ser olvidado. Del pasado, tenemos más en mente lo bueno, mientras que del presente tenemos en mente tanto lo bueno como lo malo. El resultado es que el pasado, si no hay en él referencias negativas claras, tiende a parecerse mejor que el presente.



> Las mujeres recuerdan mejor las caras que los hombres

Se debe a que ellas pasan más tiempo estudiando los rasgos faciales, según un reciente estudio.

Investigadores de la Universidad McMaster en Canadá, utilizaron una tecnología de seguimiento ocular para ver dónde miraban los participantes del estudio, ya fuese a los ojos, o a la nariz o a la boca, mientras se les mostraba una serie de rostros seleccionados al azar en una pantalla de la computadora. Las mujeres se fijaron en los rasgos faciales mucho mejor que los hombres. Pero esta estrategia la empleaban sin darse cuenta. De los llamativos resultados de este estudio se desprende que una posible estrategia para mejorar en mucha gente la capacidad de memorizar cierta clase de información visual podría ser aprender a adoptar un patrón de movimientos oculares que permita reunir más datos y tener así la posibilidad de retener más información.



Psico- niños

> Mascotas:

Cómo ayudan al desarrollo de los niños.

PARA LOS CHICOS SON MUCHOS LOS BENEFICIOS QUE TIENE EL CUIDAR DE UNA MASCOTA. ENTRE ELLOS ENCONTRAMOS:

1. Juegos espontáneos y creativos: en épocas donde el juego creativo se está viendo desplazado por la tecnología, tener una mascota permite recrear la espontaneidad del juego y disfrutar de la creatividad que se pone en juego al interactuar con una mascota.

2. Transmisión de valores: tener una mascota permite desplegar nociones de responsabilidad en los niños. Es aconsejable que las familias se repartan las tareas de cuidado respecto de su mascota y que no todo recaiga sobre los padres.

3. Relax: en el caso de niños ansiosos, el contacto con su mascota los ayuda a relajar. Acariciarlos, mimarlos y/o dormir una siesta con ellos les ayuda a conectar con emociones placenteras y más tranquilas.

4. Fiel compañero: Los animales suelen ser sumamente sensibles y cuando algún niño se encuentra enfermo o atraviesa un momento especial, su mascota sabe también cuidar de él y acompañarlo/a.

*Asesoramiento:
Julieta Balduzzi y la
Lic. Gisela Holc.*



minitest

¿TIENE TEMOR AL RECHAZO?

MUCHAS VECES NOS SENTIMOS APABULLADOS EN SITUACIONES SOCIALES, Y NO SABEMOS EXACTAMENTE POR QUÉ: LAS PALABRAS NO NOS SALEN, NI LOGRAMOS ESTAR CÓMODOS CON NOSOTROS MISMOS. DESCUBRA SI SUFRE DE ESTE TEMOR, Y SUPÉRELO CON LOS CONSEJOS DE NUESTROS ESPECIALISTAS.



En este test usted debe responder afirmativa o negativamente. Recuerde de ir tildando sus respuestas con birome, para no hacerse "trampa" si el resultado no es el que usted espera. Responda con la mayor sinceridad.

1 La invitación a una fiesta ¿le resulta más un problema que un placer? ☐

2 ¿Le cuesta mucho dar una opinión que no concuerde con la del grupo en que se encuentra, por lo que muchas veces elige callarse? ☐

3 No utiliza ropa que llame la atención, y elige siempre lo clásico para pasar desapercibido/a. ☐

4 Siente que debe hacer algo, desde pequeños favores hasta grandes sacrificios para que los demás lo/a quieran. ☐

5 Generalmente hace más de lo que le corresponde, porque se ofrece a realizar el trabajo de todo el mundo y siempre se postula para ayudar. ☐

6 Permanentemente compra regalos o realiza otras formas de agasajo a las personas que lo/a rodean. ☐

7 Vive con la sensación permanente de que está molestando a los demás. ☐

8 Siente que el amor exige constantes sacrificios. ☐

9 Calla sus penas y no las comparte con nadie, para no molestar a los demás con sus cosas. ☐

10 Se sorprende si alguien lo elogia o le dice una palabra cariñosa porque nunca cree que merece el afecto de los demás. Se siente incómodo/a en el momento de la alabanza y no sabe cómo actuar. ☐

RESULTADOS

Si usted respondió de forma positiva 5 o más preguntas, usted tiene miedo al rechazo. Le ofrecemos consejos para superar este temor (ver recuadro).

Entre 4 marcas o menos.

Usted tiene una alta autoestima y se siente seguro/a de sí mismo/a.

Consejos

- **Fortalezca su autoestima.** Dedique al menos una hora diaria a sí mismo, piense en usted y permítase algunos de los gustos que nunca se da.
- **Intente establecer cuáles son sus temores concretos en el presente,** y defina qué tipos de acciones debe llevar a cabo para superarlos.
- **Realice ejercicios de introspección para determinar la causa de su miedo al rechazo.** Trate de establecer cuál fue el rechazo más doloroso que sufrió en el pasado. Escríbalo o cuénteselo a alguien de confianza: poner los conflictos en palabras es la mejor manera de empezar a resolverlos. También puede consultar a un psicólogo/a.

CORREO PSICOLÓGICO

Envíe su consulta a Revista Buena Salud, Av. Huergo 1181, 1° piso "A" (cp C 1107 aol), Capital Federal, Argentina.
E-mail: buenasalud@xyzeditora.com.ar



Responde
Isabel Bosch,
Licenciada en
Psicología.

FOBIA A LAS INYECCIONES

Una lectora consulta por este temor.

Estimada Licenciada Isabel Bosch:

Me animo a consultar con usted un problema que tengo y no puedo resolver: no puedo vacunarme ni darme inyecciones porque me muero de miedo.

Cuando voy a la enfermería, empiezo a temblar, a transpirar y una vez hasta me desmayé.

Para viajar tuve que darme una vacuna, si no, no podía viajar.

Entonces, no tuve más remedio que ir: lloré, apreté los puños y me vacuné.

Cuando no tengo otra opción o cuando una persona grande me acompaña me da menos miedo. Pero no soy una nena, tengo 20 años y ya debería haber superado este problema.

Entre mis hermanas que son mayores que yo, soy la única que salió miedosa. Les pregunté a ellas cómo hacían para no tener miedo y no supieron explicarme. Una de ellas está casada y tiene un hijo, así que no tuvo miedo a muchas cosas. Y la otra vive con el novio. Yo soy la única que se quedó en la casa con mis padres. Y no tengo novio porque inicié la facultad y quiero dedicarme a estudiar.

Todo lo que tenga que ver con algo dentro del cuerpo me da miedo. Tanto que pensé que nunca iba a tener un hijo.

Licenciada, ¿cómo hago para sacarme esta obsesión? A veces me asusta el sólo pensar en que me den una inyección, aunque no tenga un motivo cercano para temer eso, como por ejemplo, estar enferma y que me tengan que medicar.

¿Existe una forma fácil de superar el miedo a las inyecciones? Estoy cansada de padecer este problema que, cuando no tengo que ponerme inyecciones, se me olvida, pero luego reaparece... Gracias si me contesta. Pensaré que estoy loca.

Virginia de Castelar, Buenos Aires, Argentina.

Querida Virginia:

No está loca, o no más que cualquier persona que tiene un miedo injustificado del cual no encuentra explicación.

Encontrar las explicaciones de los propios miedos, es una manera de superarlos.

Hay procedimientos profesionales para enfrentar las fobias: la desensibilización sistemática, la técnica de la inundación pero se llevan a cabo en un tratamiento profesional.

Por mi parte la invito a reflexionar sobre el miedo al interior de su cuerpo, a la maternidad como algo muy íntimo ubicado dentro del útero femenino, la inyección y los significados de algo que penetra en el interior del cuerpo.

¿No se estará refiriendo a la penetración coital, cuyo fruto puede ser un bebé?

Le recomiendo que, asesorada por una persona mayor, educadora sexual o sexóloga clínica, vaya conociendo amablemente algo de su cuerpo femenino, en la medida en que lo pueda tolerar.

Porque a su cuerpo tiene que aprender a admirarlo, amarlo y cuidarlo toda la vida.

Cariños de Isabel.

¿ESTÁ OBSESIONADO CON SU SALUD?

OCUPARSE POR LA SALUD ES ALGO NATURAL Y SANO, PERO ¿QUÉ PASA CUÁNDO NOS PREOCUPAMOS DE MÁS?



Factores que inciden en su desarrollo

Una vez iniciada la hipocondría, hay otros factores que ayudan a su mantenimiento:

- Continuas visitas a los médicos y a especialistas, sin encontrarse causa física al problema, y sin explicación satisfactoria. Hay un grupo de pacientes hipocondríacos, sin embargo, que evitan cualquier consulta por temor a que se les confirme la enfermedad temida.
- Insistente búsqueda de información sobre enfermedades.
- Atención del hipocondríaco por parte de sus conocidos.

El cuidado de nuestro cuerpo y las preocupaciones razonables por la salud son conductas adecuadas, sirven para prevenir diferentes enfermedades. Y, desde luego, cuando se padece realmente una enfermedad, son aún más adecuadas, siempre y cuando, sean proporcionadas a la enfermedad padecida. Lo que ocurre en la hipocondría es una fuerte preocupación por padecer enfermedades que o no se tienen, o, teniéndolas, no justifican semejante preocupación. Las dudas se basan en pequeñas sensaciones físicas vagas e imprecisas. Esta inmensa preocupación genera mucha angustia y suele llevar al descuido de diferentes actividades que la persona antes realizaba con normalidad.

● La personalidad hipocondríaca

Los hipocondríacos suelen preocuparse demasiado por ellos mismos, lo cual les impide

muchas veces estar atentos a lo que les sucede a los demás, por lo que dan la impresión de ser muy egoístas. Entre ellos son frecuentes las actitudes narcisistas y egocéntricas. Suelen tener una sensibilidad exagerada hacia las críticas de que son objeto de los demás. Son personas obstinadas, particularmente en lo que se refiere a enfermedades, tratamiento y prevención, a medicamentos, doctores; es decir a todo lo referido al mundo médico. Se trata de personas desconfiadas respecto de este tipo de temas, ya que hacen una interpretación errónea y alarmista de cualquier molestia o síntoma físico que puedan observar. Algunas personas hipocondríacas se muestran también muy aprehensivas respecto de la salud de sus hijos y otras personas queridas. Muchas veces, la continua y exagerada preocupación del padre porque los hijos puedan tener o contraer una enfermedad, lo lleva a proporcionarles cuidados excesivos.

● En el comienzo

En la mayoría de los casos, todo comienza con síntomas físicos propios de la ansiedad, como taquicardia, palpitaciones, cefaleas, vértigos, mareos, visión borrosa, etc., que llevan al paciente a ser sometido a una larga serie de exploraciones somáticas, sin que se logre evidenciar enfermedad alguna.

La persona hipocondríaca está muy metida en el rol de enfermo, es decir, centra la mayor parte de su vida en la vivencia de estar enfermo. Ansiedad y depresión suelen aparecer como una consecuencia directa: el tono de ánimo negativo hace que nos centremos más en nosotros mismos, lleva a interpretar sensaciones neutras como señales de peligro potencial de enfermedad, y vuelve más catastrofistas nuestras expectativas de padecer un enfermedad y lo que significaría padecerla. Y no hay que olvidar que las propias emociones negativas pueden generar síntomas físicos, la ansiedad -por ejemplo, genera palpitaciones- que pueden ser vistos como enfermedad física si se desconoce su origen, o, incluso pueden provocar problemas físicos reales (úlceras, psoriasis, cefaleas, hipertensión arterial, asma bronquial, etc...).

Tratamientos

Desde el punto de vista psicológico, una vez comprobado que hay un buen estado de salud, el tratamiento se centra en las preocupaciones por la salud y las emociones. Los medicamentos no son efectivos, salvo en la medida en que reducen la ansiedad o el desánimo.

Algunos tratamientos

específicos de la hipocondría:

En los tratamientos psicológicos se explican al paciente los factores de origen y de mantenimiento de la hipocondría, se le insta a que deje de hacer continuas visitas a médicos y especialistas, a que procure no hablar repetidamente de sus dolencias y síntomas y, en general, a que deje de centrar su vida en la preocupación por padecer una grave enfermedad.

● Técnicas

de Reestructuración Cognitiva:

son un conjunto de técnicas que trabajan con los pensamientos, usando el diálogo y las pruebas para validar los pensamientos. Para la hipocondría se trabaja con los errores al atribuir los síntomas vagos, ambiguos y normales a enfermedad grave. También se anima a cambiar el foco de atención, que parece estar obsesionado con las enfermedades, ampliándolo a sensaciones saludables del propio cuerpo.

● Exposición

interoceptiva: se pide al paciente que, mediante diversos procedimientos, se genere y se exponga voluntariamente a los síntomas y sensaciones temidas. De esta manera el sujeto percibe que tiene un control sobre dicho síntomas. Se consigue que sensaciones que antes se consideraban como señal de peligro se vean como absolutamente normales. Por tanto, esta técnica, también contribuye a un cambio en el pensamiento y a reducir la angustia y la preocupación.

Autoconocimiento

10 CONSEJOS PARA ESTAR EN EJE CON UNO MISMO

El ajetreo cotidiano, la continua conexión vía internet y celular, puede hacer que nos olvidemos de las verdaderas necesidades. Estos consejos lo ayudarán en su búsqueda de armonía.



Trabaje la respiración. Respire profundamente por la nariz, desde su vientre. Ésta es la respiración natural, y puede ayudarlo a desprenderse de las tensiones corporales.



Céntrese en el presente, en lo que está haciendo en estos momentos. Esto permite que no haya lugar para la preocupación o los pensamientos desenfocados del miedo.



Considere el error como un maestro. Contemple sus miedos y considere los retrocesos como una oportunidad para crecer.



Valore sus esfuerzos.



No compare su situación personal con otras, aunque sean similares.

Para poder aprender de usted, y conocer lo que realmente necesita, debe primero reconocerse en usted, y no en otras personas.



Siga un ritmo de vida de acuerdo a sus tiempos, no a los tiempos sociales: usted debe imponerse al mundo, y no el mundo a usted.



Libere tensiones emocionales y físicas. Hágalo mediante el desahogo con alguien de confianza, la relajación psicofísica, la distracción, el buen ánimo y el sentido del humor.



Canalice energías. Conozca su creatividad, disfrute del aire libre y del ejercicio físico.



Apague su televisor. Despréndase de lo que la TV e Internet le imponen, y descubra lo que realmente necesita a partir de su historia personal.



Piense en usted. Reflexione sobre su vida centrándose en su actitud, y no en la actitud ajena.

AYUDA AL CUERPO
A DESHACERSE
DE SUS IMPUREZAS



EL AGUA DE BAJO SODIO

